INTROSPECTIV

Ellen J. Langer

mindfulness

O nouă strategie pentru
combaterea stresului zilnic

INTROSPECTIV

Ellen J. Langer

mindfulness

O nouă strategie pentru
combaterea stresului zilnic

INTROSPECTIV

Ellen J. Langer

mindfulness

O nouă strategie pentru
combaterea stresului zilnic

Prefaţă la ediţia aniversară de 25 de ani

Mindfulness

1. Introducere

Partea întâi

Mindlessness

2. Când lumina e aprinsă, dar nu e nimeni acasă

3. Originile mindlessness-ului

4. Costurile mindlessness-ului

Partea a doua

Mindfulness

5. Natura mindfulness-ului

6. Îmbătrânirea din perspectiva mindfulness-ului

7. Incertitudine creatoare

8. Mindfulness-ul la locul de muncă

9. Reducerea prejudecăților prin creșterea discriminării

10. Mindfulness-ul și sănătatea

Epilog

Dincolo de mindfulness

Mulţumiri

Note

INTROSPECTIV
PSIHOLOGIE

Evoluția începe de la cunoaşterea de sine.
Prin lectură, pornim într-o călătorie
înspre sine, pentru ca apoi să găsim
starea de împăcare şi echilibrul
interior. *Introspectiv* îşi propune
să ofere cititorului cărți-reper
din domeniile spiritualității, psihologiei
şi dezvoltării personale.

Ellen Langer, profesor de psihologie în cadrul Universităţii Harvard din 1977, şi-a obţinut diploma de licenţă la Universitatea din New York şi diploma de doctorat la Universitatea Yale. Printre numeroasele distincţii pe care le deţine, este beneficiara unei Burse Guggenheim, a trei premii pentru oameni de ştiinţă remarcabili, a Premiului pentru activitate oferit absolvenţilor NYU, a Premiului Arthur Staats pentru unificarea psihologiei şi a Premiului oferit de Congresul Mondial. Profesorul Langer a scris 11 cărţi şi peste 200 de articole de cercetare despre iluzia controlului, controlul perceput, înaintarea în vârstă şi luarea de decizii, acestea fiind doar câteva dintre subiectele atinse. Fiecare dintre acestea este examinat din perspectiva teoriei mindfulness. Cercetările pe care le-a întreprins au demonstrat că atunci când observăm în mod activ lucruri noi – esenţa mindfulness-ului – sănătatea, bunăstarea şi competenţa vin de la sine. Seria despre mindfulness cuprinde patru cărţi: Mindfulness (tradusă în zece limbi); The Power of Mindful Learning (tradusă în şapte limbi); On Becoming an Artist: Reinventing Yourself Through Mindful Creativity (tradusă în zece limbi) şi Counterclockwise: Mindful Health and the Power of Possibility (tradusă în şase limbi). Împreună cu Amanda Ie şi Christelle Ngnoumen, a editat cele două volume ale Wiley Mindfulness Handbook.

Profesorul Langer nu este doar psiholog, ci şi artistă. Picturile ei au fost expuse în galerii din Provincetown, New Hope, Cambridge şi New York.

Emisiunea recentă de pe BBC, care a reprodus studiul de regresie temporală în rândul celebrităţilor britanice, a fost nominalizată la premiile BAFTA, echivalentul britanic al premiilor Emmy.

Ellen J. Langer

mindfulness

O nouă strategie pentru combaterea stresului zilnic

Traducere din limba engleză de
DELIA ZAHAREANU

LITERA®
București
2020

Mindfulness

25th Anniversary Edition

Ellen J. Langer

Copyright © 1989, 2014 Ellen Langer

Ediție publicată prin înțelegere cu Da Capo Press, un imprint al Perseus Books LLC, un subsidiar al Hachette Book Group Inc., New Yok, SUA

Toate drepturile rezervate

Introspectiv este o divizie a Grupului Editorial Litera

O.P. 53; C.P. 212, sector 4, Bucureşti, România tel. 021 319 6390; 031 425 1619; 0752 548 372

Mindfulness

O nouă strategie pentru combaterea stresului zilnic

Ellen J. Langer

Copyright © 2020 Grup Media Litera

pentru versiunea în limba română

Toate drepturile rezervate

Editor: Vidrașcu și fiii

Redactor: Mirela Petrescu

Corector: Olimpia Băloi

Copertă: Flori Zahiu

Tehnoredactare și prepress: Bogdan Coscaru

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României

Langer, Ellen J.

Mindfulness. O nouă strategie pentru combaterea stresului zilnic/ Ellen J. Langer ; trad.: Delia Zahareanu – Bucureşti: Litera, 2020

Isbn 978-606-33-4801-3

Isbn EPUB 978-606-33-5031-3

I. Zahareanu, Delia (trad.)

159.9

În memoria mamei mele și a bunicii

Prefaţă la ediţia aniversară de 25 de ani

În anii 1970, în timp ce psihologia socială trecea prin ceea ce s-a numit„revoluţia cognitivă“, care se ocupa cu studiul gândurilor umane, am început să mă întreb dacă oamenii chiar gândesc cu adevărat. După câteva decenii de cercetare, am descoperit că răspunsul este un „NU“ răsunător. Mindlessness*-ul este prezent pretutindeni. În fond, cred că aproape toate problemele noastre – personale, interpersonale, profesionale şi sociale – direct sau indirect, îşi au sursa în acest mindlessness. Literatura psihologică socială actuală despre priming[1] demonstrează cât de des anumiţi factori din mediul înconjurător, factori care nu ne sunt cunoscuţi, ne declanşează anumite reacţii. Emoţiile noastre, intenţiile şi scopurile pot fi evocate printr-un minimum de stimulare şi aproape fără nici un fel de procesare cognitivă. Este posibil să nu ne placă cineva pur şi simplu pentru că ea sau el are acelaşi nume cu altcineva care ne-a displăcut la un anumit moment dat. Fără să ne dăm seama, îi imităm pe alţii, astfel încât comportamentul nostru motor să se potrivească în mod neintenţionat celui pe care îl au nişte străini cu care lucrăm într-o împrejurare oarecare. Mai mult, există o vastă literatură despre procesele de stereotipizare, care ne arată că indicii precum rasa sau genul pot activa o serie întreagă de preconcepţii şi pot pune în umbră informaţiile noi. Acestea, împreună cu o serie amplă de alte studii, arată că oamenii mai degrabă răspund pasiv la indiciile din mediu, decât să facă alegeri în mod activ.

Astăzi, conştientizarea mindlessness-ului şi a modului de a-l contracara este extrem de răspândită. La 25 de ani de la publicarea acestei cărţi, e greu să deschizi o revistă sau să asculţi ceva la radio fără să întâlneşti menţionarea mindfulness-ului. Deşi cred că mai avem un drum lung de parcurs, mai cred şi că suntem în mijlocul unei revoluţii a conştientizării.

În ultimele patru decenii, am încercat să-mi aduc contribuţia la promovarea acestei revoluţii. Plecând de la cercetările descrise în prima ediţie a Mindfulness, am continuat să explorez mai departe conceptul, în contexte precum învăţarea, creativitatea, mediul de afaceri şi sănătatea. Unul dintre studiile din ediţia originală care a fost preluat in extenso este cel al domeniului experimental de meditaţie care a recreat timpuri trecute. Alte asemenea locuri, despre care s-a demonstrat că produc o creştere atât a abilităţilor mentale cât şi psihologice, au

fost create în Anglia, Coreea de Sud și Olanda. Rezultatele extrem de pozitive m-au încurajat să pun la dispoziție beneficiile acestui tip de retragere într-un loc experimental de meditație (cunoscute acum ca „studii de regresie temporală“) tuturor adulților (în acest sens, puteți vizita langermindfulnessinstitute.com). Prezența în acest mediu nou a fost atât de puternică, încât chiar și grupul de control care doar a retrăit amintiri a arătat îmbunătățiri, deși mai mici decât grupul experimental. Explorăm acum efectele unor astfel de locuri pentru femeile cu cancer de sân și pentru veteranii care se întorc din Afghanistan și Irak, suferind de stres post-traumatic (SPT). După ce ne vom asigura că metodele sunt sustenabile, acestea vor fi și ele disponibile publicului larg.

În vreme ce studiul efectuat la azil, realizat împreună cu Judith Rodin – studiu în care participanților li s-a oferit posibilitatea de a lua decizii responsabile în legătură cu o plantă de care să aibă grijă – a condus la o adevărată avalanșă de cercetări despre minte/corp, studiul regresiei temporale a testat o teorie mai extremă despre unitatea minte/corp. Practic, nu cercetam doar dacă mintea are o influență enormă asupra corpului. Mai degrabă, începusem să mă întreb dacă cercetarea ar putea dezvălui mult mai multe aspecte folositoare, dacă plecam de la premisa că mintea și corpul sunt o unitate. Așadar, oriunde este mintea, este și corpul. Dacă mintea este cu totul într-un stadiu sănătos, corpul va fi și el sănătos. Această cercetare pune în lumină atât efectul placebo, cât și remisiile spontane.

Un experiment mai recent care testează această teorie a unității minte/corp, numită „teoria cameristei“, implica femei care desfășurau activități fizice solicitante pe parcursul fiecărei zile. Când erau întrebate dacă făceau exerciții, ele susțineau că nu. Atunci am sugerat ca jumătate de grup să-și vadă munca sub forma exercițiilor, ca și când s-ar duce la sală. Li s-a spus că făcutul paturilor, de exemplu, era ca un exercițiu la aparatele de la sală. Nu s-au făcut alte modificări. Ca urmare a perspectivei mentale noi, grupul experimental, însă nu și cel de control, a pierdut din greutate și a pus în evidență o scădere a proporțiilor dintre talie și șolduri, o scădere a indexului masei corporale și o scădere a tensiunii arteriale – toate acestea ca un rezultat al schimbării felului de a privi munca mai degrabă ca pe un exercițiu de gimnastică.

O altă testare a unității minte/corp se referă la vedere. Am decis să studiez acest aspect, pentru că vederea s-a îmbunătățit la membrii mai în vârstă ai studiului inițial despre regresia temporală. Am efectuat cu toții un test oftalmologic Snellen la medic, test care folosește un grafic cu litere negre pe fond alb a căror dimensiune se micșorează progresiv spre partea inferioară a planșei. Ceea ce

mulţi dintre noi nu înţelegem este că, în vreme ce parcurgem literele spre partea inferioară a graficului, se creează aşteptarea ca în curând să nu mai putem vedea literele. Pentru a testa dacă vederea noastră este influenţată de această aşteptare, am inversat literele pe grafic, astfel încât ele au devenit mai mari spre partea inferioară a planşei, generând aşteptarea că în curând le vom putea vedea. Cu această schimbare a aşteptărilor, am descoperit că subiecţii testului au putut vedea literele mai clar ca înainte. În acelaşi timp, ştiind că majoritatea dintre noi ne aşteptăm să avem dificultăţi de vedere după a doua treime a graficului standard, am creat un alt grafic care începea de la prima treime în jos. Acum, la două treimi în josul paginii, literele erau mult mai mici decât cele de la acea poziţie în graficul iniţial. Din nou, participanţii din studiu au putut vedea mai mult ca înainte.

Într-o altă serie de cercetări despre vedere, am luat un text dintr-o carte şi, pentru un grup de cititori, am schimbat dimensiunea literei „a“ cu una care era imperceptibil mai mică, de fiecare dată când apărea. Am făcut acelaşi lucru şi cu litera „e“ pentru un alt grup. Cel de-al treilea grup a citit capitolul cu dimensiunea originală a fontului. Imaginaţi-vă că citiţi următoarele cuvinte: în.poi, locaţi., p.uză. După suficient de multe exemple, probabil că vă veţi da seama că punctul înlocuieşte litera „a“ sau „e“. După ce au fost condiţionaţi să perceapă punctul ca „a“ sau „e“, participanţii au efectuat un test oftalmologic obişnuit. Nu doar că au fost capabili să citească literele condiţionate („a“ sau „e“), când erau imperceptibil mai mici, dar au fost capabili să citească multe dintre celelalte litere din graficul oftalmologic la fel de bine atunci când dimensiunea fontului era foarte mică.

Gândindu-mă mai departe la cercetarea despre vedere, mi-am dat seama cât de bizare sunt unele practici medicale. Faptul că testăm vederea într-un mediu potenţial stresant, prin citirea unor litere în alb şi negru fără nici un sens, şi apoi că ni se înmânează un număr care reprezintă nivelul nostru de acurateţe vizuală îmi pare aproape absurd. Nu ştiu cum sunteţi dumneavoastră, dar eu, atunci când mi-e foame, văd mai repede numele unui restaurant decât atunci când nu mi-e foame. Văd lucrurile în mişcare diferit de cele care sunt statice. Văd unele culori mai bine decât altele. Dar şi mai important, vederea mea, ca orice altceva, variază pe parcursul zilei. Uneori văd mai bine decât în alte dăţi. Numerele fac lucrurile să nu se mişte, în vreme ce aceste lucruri se schimbă. Când ni se dă un număr care este indicele vederii noastre, aşteptările noastre se blochează. Pe când mindfulness-ul ne sugerează altceva.

Cercetările precum acestea despre vedere pun în evidenţă pericolele stabilirii limitelor în ceea ce ne priveşte. De exemplu, mi-am întrebat studenţii: care este cea mai mare distanţă care poate fi parcursă de către un individ într-o singură tură? Pentru că ştiu că maratonul are aproximativ 42 de kilometri, au pornit de la acel număr şi apoi au presupus că probabil nu am ajuns la limita maximă, aşa că răspunsul lor a fost în jur de 50 de kilometri. Membrii populaţiei Tarahumura, din Canionul de Cupru, în Mexic, pot alerga până la 320 de kilometri. Dacă folosim mindfulness-ul, nu plecăm de la premisa că limitele experienţelor anterioare condiţionează experienţa prezentă.

Mindfulness-ul implică două strategii-cheie pentru îmbunătăţirea sănătăţii: atenţia la context şi atenţia la variaţii. Contextul poate genera diferenţe incredibile. După cum am văzut în cadrul studiilor regresiei temporale, prin recrearea unui timp în care ne simţeam sănătoşi şi plini de vitalitate, putem deveni din nou aşa. A doua strategie implică atenţia la variaţii. Când observăm schimbări în simptome, putem fi capabili să deţinem din ce în ce mai mult control asupra bolilor cronice faţă de care nu ne putem asuma nici o influenţă. Prin observarea momentelor în care simptomele noastre sunt mai atenuate sau mai agravate, întrebându-ne de ce are loc această fluctuaţie, se întâmplă două lucruri. Primul, deşi credem că avem aceste simptome tot timpul, ne dăm seama că nu este aşa, iar cel de-al doilea, când ne întrebăm care simptome sunt mai serioase sau mai puţin serioase în orice împrejurare, putem controla acele circumstanţe. Căutarea acestor cauze ascunse este în sine o activitate care ţine de mindfulness şi, ca atare, ne ajută să ne simţim mai bine, chiar dacă oferă sau nu o soluţie.

O abordare care implică această concentrare faţă de sănătatea noastră este utilă mai ales în bolile cronice. De exemplu, să ne gândim la depresie. Când oamenii sunt deprimaţi, tind să creadă că sunt aşa tot timpul. Atenţia asigurată de mindfulness asupra variaţiilor ne arată că nu este cazul, ceea ce în sine este un motiv de uşurare. Prin observarea anumitor momente sau situaţii în care ne simţim mai rău sau mai bine, putem face schimbări în viaţa noastră. Dacă de fiecare dată când vorbesc la telefon cu Bob, de exemplu, mă simt lipsită de valoare, soluţia devine evidentă.

Una dintre cercetările cele mai recente despre atenţia la variaţii a fost efectuată pe femei gravide. Au fost rugate să observe schimbările în senzaţii pe care le-au trăit în timpul sarcinii. Prin intermediul chestionarelor şi al descrierilor personale din timpul sarcinii, am descoperit că, după antrenamentul cu privire la atenţia

concentrată prin mindfulness, au existat îmbunătăţiri semnificative în starea generală de spirit şi au scăzut nivelurile de stres. Am observat scoruri Apgar mai mari (indicii stării de bine imediat după naştere) la copiii femeilor care erau mindfulness, scoruri măsurate pe Scala Langer de Mindfulness.

Atenţia asupra contextului şi a variaţiilor poate fi eficientă şi în relaţionările noastre interpersonale. Când ne referim la cineva folosind termeni care descriu starea generală – „leneş“, „nesimţit“, „egoist“ – tratăm acea persoană de parcă ar avea o boală incurabilă, neţinând seama de nici o altă dovadă în alt sens. După cum am arătat în această carte, comportamentul are sens doar din perspectiva actantului, altfel el sau ea n-ar fi apelat la el. Când observăm că suntem părtinitori, ne comportăm mindlessness. Putem încerca să fim de încredere, astfel încât ceilalţi să se poată baza pe noi, dar să fim percepuţi ca fiind rigizi. Când ne percepem ca fiind spontani, alţii ne pot judeca drept impulsivi. Putem fi încrezători, dar percepuţi drept creduli, şi aşa mai departe. Întrebându-ne de ce ne-am purtat într-un anumit fel sau despre motivele pentru comportamentul altora, observăm motivaţiile din spatele lor şi ne dăm seama totodată că, la fel ca simptomele noastre, ele se schimbă din când în când şi în funcţie de loc. Plecând de la această perspectivă mai respectuoasă faţă de ceilalţi, relaţiile noastre se vor îmbunătăţi. Când ne plângem că partenerii noştri s-au schimbat, poate fi faptul că ceea ce s-a schimbat nu e comportamentul lor, ci înţelegerea noastră asupra lui. Dacă suntem atenţi, ne dăm seama mai degrabă că ceea ce pare neplăcut într-un context este plăcut în altul. Într-adevăr, cu cât sunt oamenii mai atenţi, cu atât mai mult devin satisfăcuţi de relaţiile lor.

Importanţa mindfulness-ului în relaţiile interpersonale trece dincolo de familie şi de prieteni. La locul de muncă, poate părea că unii oameni sunt inteligenţi şi posedă competenţe şi însuşiri pe care alţii nu le au. Unii „le au“, alţii pur şi simplu nu. Ca urmare, credem că aceia care nu au aceste competenţe au nevoie de indicaţii despre ce trebuie sa facă şi ignorăm orice ne-ar putea învăţa ei.

Oare ce s-ar întâmpla dacă toată lumea s-ar bucura de acelaşi respect şi ar fi încurajată să practice mindfulness-ul? Am testat acest lucru cu ajutorul orchestrelor simfonice, care sunt în general structuri ierarhizate. Într-una dintre orchestre, fiecărui muzician i s-a cerut să modifice într-un mod foarte subtil, care putea fi recunoscut doar de el, fragmentul muzical nou pe care urma să-l interpreteze. Celeilalte orchestre i s-a cerut să încerce redarea fidelă a unei interpretări muzicale din trecut, pe care membrii săi o considerau foarte bună. Interpretările au fost înregistrate şi audiate de un public care nu era la curent cu

experimentul. În plus, tuturor muzicienilor li s-a dat un chestionar prin care li se cerea să specifice cât de mult le-a plăcut interpretarea lor. Publicul a preferat clar intepretarea piesei în care a fost folosit mindfulness-ul, iar muzicienii au preferat să cânte în această stare. Importanța acestei investigații în ceea ce privește procesele de grup mi-a devenit clară abia când scriam articolul despre cercetare. S-ar putea crede că dacă toată lumea ar fi făcut lucrurile „în stil propriu“, rezultatul avea să fie un haos. (Interpretau muzică clasică, nu jazz.) Cu toate acestea, când fiecare a interpretat în stilul propriu, schimbându-l în mod foarte subtil, fiecare persoană a devenit mai prezentă în acelaşi timp, iar rezultatul a fost o interpretare coordonată la un nivel superior.

Stereotipurile noastre ne pot ascunde talentele altora. Drept urmare, ceilalți pot suferi de sentimentul neadecvării, iar noi putem rata tot ce pot oferi ei în cadrul unei acţiuni colective a grupului.

Liderul de succes poate fi aşadar acea persoană care să recunoască faptul că avem cu toții talente şi astfel să-şi vadă misiunea principală ca fiind încurajarea mindfulness-ului în cei care sunt îndrumați. Ce anume îi face pe lideri să fie eficienți? Într-un studiu, ne-am interesat de capacitatea femeilor de a conduce. Femeile au această problemă specifică: dacă se comportă ca bărbații şi sunt puternice, vor fi displăcute, dar dacă se comportă într-un mod tradiţional feminin, lucrul acesta poate fi perceput ca un semn de slăbiciune. Am rugat femeile să repete un discurs motivațional pe care urmau să-l susțină după ce îl învățau pe de rost. Am înregistrat fiecare manieră în care au susținut discursul. Jumătate dintre participante au primit instrucţiuni să se comporte într-o manieră puternică, masculină, sau într-un fel atent, specific feminin, atunci când susţineau discursul. Am arătat versiunea care era memorată la perfecţie, mindlessness, unor persoane, iar altora le-am arătat versiunile inițiale, în care femeile erau atente la stilul prezentării, versiunea în care mindfulness-ul era prezent. Rezultatele au fost clare. Tot ce conta a fost dacă erau sau nu concentrate. Când se întâmpla acest lucru, indiferent de abordarea masculină sau feminină, erau evaluate ca fiind charismatice, de încredere şi autentice – caracteristici importante ale unui lider bun. Simplu spus, oamenii ne consideră mai atractivi atunci când practicăm mindfulness-ul.

Atunci când e vorba de muncă sau de arte, considerăm în mod tipic creativitatea şi inovația ca fiind o zonă rezervată celor aleşi. Mindfulness-ul poate încuraja creativitatea atunci când ne orientăm asupra procesului şi nu asupra rezultatului. Un exemplu edificator despre cum mindlessness-ul poate limita inovarea este să

ne gândim la o companie care încearcă să producă lipici, însă nu face decât o substanţă fără aderenţă bună. Ar putea fi descalificată, considerată un eşec. Însă nu şi pentru inginerii 3M, care au creat notiţele adezive Post-it, profitând de atributul produsului de a nu adera la suprafeţe aşa cum face lipiciul. Mindlessness-ul deseori dăunează multor eforturi făcute de noi. Mai întâi, avem prea multe aşteptări rigide despre ceea ce încercăm să facem. În al doilea rând, când ceva nu funcţionează aşa cum a fost prevăzut, presupunem că este un eşec. Şi, în ultimul rând, plecăm de la presupunerea că rezultatul nu are nici o utilizare. O eroare des întâlnită şi lipsită de mindfulness pe care o facem este să interpretăm numele produselor/lucrurilor ca fiind produsele sau lucrurile respective. Într-un experiment, am dat unui grup de participanţi produse care nu au avut succes pe piaţă. Unui grup i-am arătat un produs „eşuat“ şi am întrebat ce ar face cu el. Majoritatea au spus că ar căuta alt produs. Un al doilea grup a fost întrebat ce anume ar putea face cu produsul eşuat (de exemplu, lipici fără aderenţă bună). Unii dintre ei au fost mai creativi. Când am prezentat proprietăţile obiectului unui al treilea grup, fără să menţionăm scopul său iniţial şi numele, chiar şi mai mulţi participanţi au fost capabili să vină cu sugestii caracterizate de mindfulness.

Încercarea de a rămâne concentraţi în tot ceea ce facem poate părea extenuantă. În numeroasele conferinţe pe care le-am susţinut de-a lungul anilor, oamenii se crispează când spun că ar trebui să fim mindfulness în permanenţă. Li se pare dificil. Cred că această concentrare nu e grea, dar pare grea din pricina autoevaluării anxioase pe care o adăugăm noi. „Şi dacă nu înţeleg?“ Anxietatea creează stres, iar stresul este extenuant. Mindfulness-ul nu. Concentrarea ne permite să fim implicaţi în mod plăcut în ceea ce facem. Timpul zboară, iar noi ne simţim complet plini de viaţă. Gândiţi-vă la călătorii. Ne deschidem către locuri noi. Pot fi extrem de solicitante fizic, dar şi extrem de distractive. Am efectuat o cercetare în care am avut de-a face cu două grupuri de oameni care aveau aceeaşi sarcină: să evalueze desene animate. Unui grup i s-a prezentat această sarcină ca fiind muncă, iar celuilalt ca fiind distracţie. Membrii primului grup au descoperit că mintea le fugea de la îndatorire şi că nu se distrau deloc. Grupul care a abordat aceeaşi sarcină ca şi când ar fi fost un joc s-a bucurat de experienţă.

Atunci când călătorim sau când abordăm viaţa profesională ca pe o distracţie, înţelegem că acest mindfulness este distractiv şi generează energie, nu o

consumă. Umorul are acelaşi efect asupra noastră. Din moment ce nu toată lumea crede că glumele mele sunt amuzante, o să mă abţin să ilustrez eu însămi această idee. Însă vă invit pe voi să vă gândiți de ce ați râs la o glumă ultima oară. Dacă poanta v-a făcut să vă dați seama că ideea poate fi înțeleasă în alt fel decât decât atunci când ați auzit-o prima oară, ați avut un moment de mindfulness.

Este important de subliniat faptul că mindfulness-ul naște sentimentul de bine. Când am scris despre mindlessness și mindfulness în 1977, unii oameni au echivalat conceptele cu procesarea automată versus procesarea controlată, despre care abia se scrisese în acea perioadă, iar acum sunt cunoscute sub numele de gândire de sistem 1 versus gândire de sistem 2. Sistemul 1 este procesarea automată, iar sistemul 2 este procesare controlată. La un nivel superficial, ele arată precum cele două concepte pe care le-am studiat ani de zile. Procesarea controlată și mindfulness-ul sunt însă extrem de diferite. Chiar și procesarea automată și mindlessness-ul sunt diferite. Procesarea automată este lipsa concentrării desigur, însă mindlessness-ul poate surveni într-o manieră nonautomată grație expunerii noastre inițiale la informație. De exemplu, am fost la un prieten acasă la cină, și furculița era așezată în partea „greșită“ a farfuriei. M-am simțit ca și când o lege nescrisă ar fi fost încălcată. M-am întrebat de ce îmi pasă de un detaliu atât de neimportant? Mi-am dat seama că, atunci când eram mică, mama mi-a spus la un moment dat: „Furculița se pune în partea stângă a farfuriei“. Asta a fost tot, dar acel lucru a determinat reacția mea chiar și în prezent. Mindfulness-ul nu este procesare controlată. Procesarea controlată, precum memorarea informațiilor pentru un test, poate fi extenuantă; înmulțirea numerelor compuse din trei cifre cu cele compuse din patru cifre poate fi extenuantă. Ambele se desfășoară ca activități mindlessness. Multiplicarea și memorarea pot fi transformate în procese de mindfulness prin efectuarea lor în maniere inedite, însă rareori facem asta. Pentru a face un lucru folosind concentrarea, noutatea trebuie introdusă în discuție.

Aproape orice activitate poate fi făcută prin mindfulness. Într-una dintre cercetări, am rugat oamenii să facă activități neplăcute. Cei care urau să se uite la fotbal urmau să se uite la fotbal, cei cărora nu le plăcea muzica clasică sau rap-ul urmau să le asculte. Cei cărora nu le plăcea arta aveau să petreacă timp privind picturi. În fiecare caz, am format patru grupuri: un grup a făcut pur și simplu acea activitate, un grup a fost rugat să observe un aspect nou în legătură cu acea activitate, un grup a trebuit să observe trei aspecte noi, iar ultimul grup a avut de observat șase aspecte noi. Cu cât observau mai mult, cu atât le plăcea mai mult

activitatea. Plictiseala pare să fie o funcţie a mindlessness-ului.

Orice poate fi făcut să fie interesant. În Viaţa pe Mississippi, Mark Twain, privind suprafaţa fluviului, scria: „Oglinda apei în timp devenea o carte minunată – o carte care era scrisă într-o limbă moartă pentru trecătorul neavizat, dar care se deschidea în faţa mea fără opreliști, furnizând cele mai bine păstrate secrete ca şi când le-ar fi spus cu voce tare“.

O adevărată abundenţă de literatură care studiază mindfulness-ul continuă să umple jurnalele academice şi revistele populare de când am început această cercetare de lungă durată. Majoritatea studiilor recente se concentrează pe diferite forme de meditaţie, iar ţinta este împiedicarea instalării stresului şi a emoţiilor negative. Meditaţia este un instrument pentru atingerea stării de mindfulness de după meditaţie. Indiferent de calea prin care ajungem acolo, că vorbim de meditaţie sau, mai direct, de atenţia acordată noului şi de chestionarea a ceea ce luăm ca fiind de la sine înţeles, mindfulness-ul înseamnă existenţa noastră în prezent, observând toate minunile pe care nu le conştientizam ca fiind chiar în faţa ochilor noştri. Unul dintre modurile prin care ajungem la mindlessness este crearea de categorii, devenindu-le ulterior prizonieri. Presupunem că au o anumită valabilitate independentă de noi. Să luăm, de exemplu, categoriile de viaţă personală versus muncă, aşa cum apar ele în toate discuţiile despre „echilibrul dintre muncă şi viaţă“. Integrarea muncii în viaţa personală îmi pare un scop mai potrivit decât echilibrul. Echilibrul sugerează că vieţile noastre au două părţi. Cu cât suntem mai concentraţi, cu atât mai puţin ne compartimentăm vieţile.

Psihologii sociali susţin că ceea ce suntem într-un anumit moment depinde, în principal, de contextul în care ne aflăm. Dar cine creează acel context? Cu cât suntem mai concentraţi, cu atât mai mult putem crea contextele în care ne găsim. Când creăm contextul, şansele sunt mari ca el să fie autentic. Mindfulness-ul ne lasă să vedem lucrurile într-o lumină nouă şi să credem în posibilitatea schimbării. Când ne simţim îngrădiţi de reguli şi proceduri strict profesionale, putem recunoaşte că acestea au fost decizii luate la un moment dat de anumiţi indivizi. Aceşti oameni au trăit într-o anumită perioadă, cu prejudecăţi şi cu nevoi distincte. Dacă ne dăm seama de acest lucru, mulţi dintre noi ne putem construi o viziune nouă despre muncă, mai potrivită pentru competenţele şi vieţile noastre. Regulile companiei reprezintă rezultatul celor mai bine intenţionate eforturi ale cuiva şi nu ar trebui să fie bătute în cuie. Prin reintroducerea oamenilor în ecuaţie, prin acceptarea faptului că aceste categorii

sunt concepute de oameni, recunoaștem că aproape orice este supus schimbării. Munca lasă impresia de joacă, iar joaca pare la fel de valoroasă ca munca. Să ne gândim la un panou pe care scrie „Nu călcați pe iarbă“. Majoritatea oamenilor vor urma acea interdicție cu o lipsă de mindfulness. Acum să ne gândim dacă pe panou ar scrie: „Ellen spune să nu călcați pe iarbă“. Ne-am putea întreba: „Dar cine este Ellen și de ce ar deranja-o dacă m-aș așeza azi pe peluza ei? Pot oare negocia cu ea?“ Din punctul meu de vedere, răspunsul la astfel de întrebări este întotdeauna „da“. Cu cât ne dăm seama mai mult că majoritatea opiniilor despre noi înșine, despre ceilalți, despre presupusele limite ale talentelor noastre, despre sănătate, despre fericirea noastră au fost acceptate în lipsa mindfulness-ului într-un moment anterior al vieții noastre, cu atât mai mult ne deschidem către descoperirea că și aceste lucruri se pot schimba. Și tot ce trebuie să facem ca să începem procesul este să practicăm mindfulness-ul.

Autoarea folosește conceptele duale de „mindfulness“ și „mindlessness“. „Mindfulness“ este o stare de conștiență activă în care individul este conștient de contextul și de conținutul informației. Este o stare de deschidere la nou în care individul construiește activ categorii și distincții. Prin contrast, „mindlessness“ este o stare caracterizată de o prea mare încredere în categorii și distincții dobândite în trecut, în care individul este dependent de context și, prin urmare, imun la aspectele mai noi (sau pur și simplu alternative) ale unei situații. (n.red.)

Mindfulness

1. Introducere

Nu-mi place ideea unui subiect unitar, prefer oscilația unui caleidoscop: îl rotești și bucățelele de sticlă colorată formează un nou model.

Roland Barthes, Le grain de la voix

La un moment dat, într-un azil din Connecticut, ocupanților aflați la vârsta senectuții li s-a încredințat o plantă de care să aibă grijă și au fost rugați să ia o serie de mici decizii cu privire la obiceiurile lor zilnice. După un an și jumătate, nu numai că acești oameni erau mai veseli, mai activi și mai dinamici decât grupul similar din aceeași instituție cărora nu le fuseseră oferite aceste alegeri și responsabilități, dar mulți dintre ei erau încă în viață. De fapt, mai puțin de jumătate dintre cei cei care aveau de luat decizii și de îngrijit plante muriseră, față de cei din al doilea grup. Acest experiment, cu rezultatele lui șocante, a fost punctul de pornire al unei cercetări de peste zece ani despre efectele puternice a ceea ce colegii mei și cu mine am denumit mindfulness și opusul lui, la fel de puternicul, dar distructivul mindlessness.[1]

Spre deosebire de exoticele „stări modificate ale conștiinței“, despre care citim atât de mult așa de des, concentrarea activă – mindfulness-ul și mindlessness-ul sunt așa de des întâlnite, încât prea puțini apreciază importanța lor sau le folosesc puterile pentru a face schimbări în viață. Această carte este despre costurile psihologice și fizice pe care le plătim din cauza mindlessness-ului și, mai important, despre beneficiile unui control mai mare, unor opțiuni mai vaste și despre limitele depășite pe care mindfulness-ul le poate face posibile.

Deși rezultatele acestei cercetări au fost publicate într-o serie de articole științifice, mi-am dorit mereu să prezint implicațiile lor unui public mai larg. Beneficiile mindfulness-ului îmi par mult prea prețioase pentru a rămâne ascunse

în arhivele psihologiei sociale. De fiecare dată când mi se solicită o republicare a unui articol ştiinţific de către un om de afaceri sau de către un jurnalist, îmi doresc să pot trece acea scriere printr-o maşinărie de editări automate care să elimine jargonul şi statisticile şi să dezvăluie implicaţiile practice de bază ale rezultatelor. Această carte, deşi departe de ideea de a fi concepută „instant“, este o transpunere a peste 50 de experimente şi o încercare de a demonstra implicaţiile lor dincolo de laborator, atât în literatura de specialitate, cât şi în viaţa de zi cu zi.

Prima mea experienţă privind gravele riscuri ale mindlessness-ului a avut loc când îmi efectuam studiile masterale. Bunica mea se plângea doctorilor despre un şarpe care i se strecurase în craniu şi îi provoca dureri de cap. Descrierile ei erau vii şi figurative, nu literare. Pur şi simplu aşa vorbea ea. Dar doctorii tineri care se ocupau de cazul ei nu au fost atenţi la ce le spunea această doamnă bătrână provenită dintr-o altă cultură. Au diagnosticat-o cu senilitate. Senilitatea e o consecinţă a îmbătrânirii, în fond, şi-i face pe oameni să spună lucruri fără sens. Când a devenit mai confuză şi mai nefericită, i-au recomandat terapie electroconvulsivă (şocuri electrice) şi au convins-o pe mama să semneze acordul.

Numai în momentul în care s-a efectuat autopsia s-a putut detecta tumoarea de pe creier a bunicii. Am trăit împreună cu mama suferinţa şi vina. Dar cine eram noi să-i contrazicem pe doctori? Ani de zile după acest moment, m-am gândit la reacţiile medicilor faţă de suferinţa reclamată de bunica mea şi la reacţiile noastre faţă de doctori. Au explorat diagnostice, dar nu au fost deschişi la ceea ce auzeau. Tiparele mentale despre senilitate şi-au jucat rolul. Noi nu i-am confruntat pe doctori. Tiparele mentale despre experţi au intervenit şi ele. În cele din urmă, în timp ce îmi continuam activitatea în domeniul psihologiei sociale, am observat unele dintre motivele din spatele erorilor noastre şi acest fapt m-a condus mai departe pe calea studiului comportamentului lipsit de mindfulness.

Psihologii sociali de obicei cercetează modalităţile în care comportamentul depinde de context. Când sunt lipsiţi de mindfulness, oamenii tratează informaţia ca şi când ar fi fără context – adevărată, indiferent de circumstanţe. De exemplu, să luăm această afirmaţie: heroina este periculoasă. Cât de adevărată este pentru un individ aflat în stadiul terminal, cu dureri insuportabile?

Fiind alarmată de pericolele mindlessness-ului şi de posibilitatea de a putea crea o atitudine mai conştientă prin măsuri aproape înşelător de simple precum cele

folosite în experimentul cu azilul de bătrâni, am început să observ acest fenomen cu dublu tăiș și cum funcționează în diferite contexte. De exemplu, să ne gândim la evenimentele care au dus la prăbușirea în 1982 a unui avion aparținând companiei Air Florida, accident în care au murit 74 de pasageri. Era un zbor obișnuit de la Washington DC, spre Florida, cu un echipaj experimentat. Pilotul și copilotul erau într-o stare de sănătate excelentă. Nici unul dintre ei nu era obosit, stresat sau sub influența unor substanțe care să le afecteze capacitățile profesionale. Ce anume nu a mers bine? O examinare minuțioasă a adus în atenție verificările tehnice de dinainte de decolare efectuate de echipaj. În vreme ce copilotul citește cu voce tare fiecare comandă, pilotul se asigură că manetele sunt în poziția pe care și-o dorește el. Una dintre aceste comenzi este cea antiîngheț. În acea zi, pilotul și copilotul au trecut prin toate comenzile, așa cum făceau de obicei. Și-au efectuat controlul de rutină și au bifat „oprit“ când comanda de antiîngheț a fost menționată. De data aceasta însă, zborul a fost diferit. Acum, nu zburau pe obișnuita vreme caldă din sud. Afară era ger.

În vreme ce trecea prin toate comenzile, una câte una, ca de obicei, pilotul doar părea că gândea, când de fapt n-o făcea[2]. Rutinele de control înainte de decolare pe care pilotul și copilotul le îndeplinesc împreună sunt asemănătoare cu demonstrațiile plictisitoare despre siguranță pe care însoțitorii de zbor le fac în fața pasagerilor cunoscători și pasivi. Când urmăm rutinele în mod automat sau când îndeplinim fără să conștientizăm ordine fără sens, acționăm ca niște roboți, iar consecințele potențiale sunt foarte grave pentru noi și pentru ceilalți.

Nu toți ne permitem să devenim lipsiți de mindfulness. Unii pianiști de concert memorează muzica departe de claviatură, pentru a evita situația în care degetele lor „știu“ muzica, dar ei nu. În esență, acești experți își păstrează starea de mindfulness pentru recitaluri. În absența claviaturii, nu pot lua ca de la sine înțeleasă interpretarea lor.

În capitolele care urmează, voi demonstra cum și de ce anume apare mindlessness-ul și voi arăta cum putem să ajungem la starea de mindfulness, orientați în prezent, în diferite aspecte ale vieții noastre. Capitolul 2 analizează natura mindlessness-ului și relația cu concepte similare precum obișnuința și inconștientul. Capitolul 3 explorează cauzele mindlessness-ului, inclusiv rolul vital al contextului și natura educației noastre timpurii. O trecere în revistă a costurilor lipsei de mindfulness, limitările pe care le aduce competențelor, așteptărilor și potențialului urmează în capitolul 4. În capitolul 5 voi discuta despre natura mindfulness-ului și voi face distincția dintre el și conceptele

asemănătoare din filosofia asiatică. De la capitolul 6 până la capitolul 10 voi demonstra aplicațiile cercetărilor despre mindfulness în cinci mari domenii ale vieții de zi cu zi: îmbătrânirea, creativitatea, munca, problemele provocate de prejudecăți și sănătatea.

Acele părți din cercetarea mea care mi-au plăcut în mod deosebit, mai ales gestionarea incertitudinii la locul de muncă și legătura dintre mindlessness și vechea capcană a dualismului minte/corp, sunt tratate în capitole dedicate lor, în acest caz, capitolele despre muncă și sănătate, capitolul 8 și, respectiv, 10. Ca în multe alte cazuri din această carte, ele au implicații și pentru alte domenii. Pentru a-l parafraza pe Ivan Illich, atunci când a explicat de ce a atras atenția asupra educației, transportului și apoi asupra profesiei medicale în critica sa despre tehnologie și pierderea puterii, aș fi putut la fel de bine să scriu despre oficiile poștale (sau chiar despre politică).[3]

Deoarece a urma rigid seturi de reguli și a fi mindfulness sunt prin definiție incompatibile, această carte nu va oferi rețete. Mulți dintre cei care au citit manuscrisul în stadiile timpurii sau care au colaborat cu mine în timpul cercetărilor au descoperit, ca și mine, că reflecția asupra mindfulness-ului și a mindlessness-ului le-a influențat vederile despre lume. Unii au constatat că e mai ușor să-și asume riscuri și să îmbrățișeze schimbarea sau au devenit mai puțin temători în fața eșecului. Alții au simțit siguranță în loc de neajutorare și au putut fi mai liberi în contextele în care se simțeau inițial îngrădiți. Sper că cititorii se vor delecta cu cercetările noastre, își vor pune la îndoială concluziile într-o stare de mindfulness și vor testa implicațiile sale în propriile vieți.

Partea întâi

Mindlessness

2. Când lumina e aprinsă, dar nu e nimeni acasă

Decupăm din timp „zile“ și „nopți“, „veri“ și „ierni“. Spunem ce anume este fiecare parte din starea emoțională, iar toate aceste abstracte „ce anume“ sunt, de fapt, concepte.

Viața intelectuală a omului constă aproape în totalitate în substituirea unei ordini conceptuale cu ordinea perceptivă din care provine experiența sa inițială.

William James, The World We Live In

Imaginați-vă că este ora două noaptea. Sună cineva la ușă, vă treziți speriați și coborâți la parter. Deschideți ușa și vedeți un bărbat. Poartă două inele cu diamante, o haină de blană, iar în spatele lui se vede un Rolls Royce. Își cere scuze că v-a trezit la acea oră atât de nepotrivită, dar este în mijlocul unui joc de vânătoare de comori. Fosta lui soție este și ea implicată în această întrecere, așa că e foarte important pentru el să câștige. Are nevoie de o bucată de lemn cam de doi metri pe 91 de centimetri. Îl puteți ajuta? Pentru efortul dumneavoastră, e gata să vă recompenseze cu 10 000 de dolari. Îl credeți. În mod clar, e bogat. Așa că vă întrebați cum să faceți rost de bucata aceea de lemn. Vă gândiți la atelierul de tâmplărie, deși habar nu aveți cine îl deține; de fapt, nici nu știți sigur unde e atelierul ăsta. Iar la ora două noaptea ar fi clar închis. Vă agitați, dar nu puteți veni cu o soluție. Cu regret, îi spuneți:

–Asta e, îmi pare rău.

A doua zi, când treceți pe lângă un șantier în construcție, în apropierea casei unor prieteni, vedeți o bucată de lemn de dimensiunile respective, 2,3 metri/91 de

centimetri – o ușă. Ați fi putut la fel de bine să scoateți o ușă din balamale și să i-o dați pentru 10 000 de dolari.

Cum de nu v-a venit ideea asta?, vă spuneți în sine. Nu v-a venit ideea, pentru că ieri ușa dumneavoastră nu era doar o bucată de lemn. Bucata aceasta de lemn, de 2,3 metri/91 de centimetri, era ascunsă, blocată în categoria numită „ușă“.

Acest gen de mindlessness, care de obicei ia forme mult mai banale – „De ce nu m-am gândit la Susan? Ea poate desfunda chiuvete“ –, e denumit „prizonierat categorial“. Este una dintre cele trei definiții care ne pot ajuta să înțelegem natura mindlessness-ului. Celelalte două, pe care le vom explica în cele ce urmează, sunt comportamentul automat și acțiunea dintr-o perspectivă unică.

Prizonieratul categorial

Cunoaștem lumea prin felul în care creăm categorii și facem diferențe între ele. „Aceasta este o vază chinezească, nu japoneză“. „Nu, este doar boboc.“ „Orhideele albe sunt pe cale de dispariție.“ „Ea este șefa lui acum.“ În acest mod, ne construim o imagine despre lume și despre noi înșine. Fără categorii, lumea pare să ne scape printre degete. Budiștii tibetani numesc această obișnuință a minții „Stăpânul vorbirii“:

Adoptăm grupuri de categorii care sunt modalități de gestionare a fenomenelor. Cele mai complexe produse ale acestei tendințe sunt ideologiile, sistemele de idei care ne raționalizează, justifică și ne consfințesc viețile. Naționalismul, comunismul, existențialismul, creștinismul, budismul – toate ne furnizează identități, reguli de acțiune și interpretări despre cum și de ce lucrurile se întâmplă așa cum se întâmplă.[1]

Crearea categoriilor noi, așa cum vom explica mai departe în această carte, este o activitate de mindfulness. Mindlessness-ul se instalează atunci când ne bazăm într-un mod prea rigid pe categorii și distincții create în trecut (masculin/feminin,

bătrân/tânăr, succes/eșec). Odată ce diferențele sunt create, încep să aibă o viață proprie. Să ne gândim la această succesiune: 1) Mai întâi, a fost pământul. 2) Apoi, au fost solul, marea și cerul. 3) Apoi au apărut țările. 4) Apoi a fost Germania. 5) Pe urmă au fost Germania de Est și Germania de Vest. Categoriile pe care le creăm prind forță și sunt foarte greu de controlat. Ne construim propriile realități individuale și comune doar ca să le cădem victime, orbiți de faptul că sunt doar constructe mentale, idei.

Dacă ne uităm în trecut la categoriile altor epoci istorice, odată ce sunt clar stabilite, este mai ușor să vedem de ce unele noi devin necesare. Scriitorul argentinian Jorge Luis Borges citează dintr-o enciclopedie antică din China, în care animalele erau clasificate astfel: a) cele care aparțin împăratului, b) cele îmbălsămate, c) cele îmblânzite, d) purceii de lapte, e) sirenele, f) câinii vagabonzi, g) cele incluse în această clasificare, h) cele agitate, i) cele care nu pot fi numărate, j) cele desenate cu o foarte fină pensulă din păr de cămilă, k) et cetera, l) cele care au spart urciorul de apă, m) cele care de la mare distanță par muște.[2] Mindlessness-ul duce la un prizonierat într-o lume rigidă în care anumite ființe aparțin întotdeauna împăratului, creștinismul este mereu bun, anumiți oameni sunt veșnic de neatins, iar ușile sunt doar uși.

Comportamentul automat

I-ați spus vreodată unui manechin dintr-un magazin „Scuzați-mă“ sau ați scris un cec în ianuarie datându-l anul trecut? În acest mod, preluăm și folosim semnalele limitate ale lumii înconjurătoare (forma feminină, aspectul familiar al cecului) fără să mai permitem și celorlalte semnale să vină spre noi (postura imobilă, un calendar).

Acum ceva vreme, într-un mic magazin, i-am dat casieriței un card nou. Observând că nu-l semnasem, mi l-a dat înapoi să-l semnez. Apoi, a luat cardul, l-a trecut prin cititor, mi-a dat chitanța și m-a rugat s-o semnez. M-am conformat. Casieriţa a apropiat cardul și chitanța ca să vadă dacă semnăturile se potrivesc.

Psihologia modernă nu a acordat prea multă atenție felului în care acțiunile

complexe pot fi executate automat, deşi, chiar din 1896, Leon Solomons şi Gertrude Stein au cercetat acest aspect. (Vorbim de acea Gertrude Stein care, din 1893 până în 1898, şi-a efectuat studiile masterale în psihologie experimentală la Harvard, sub îndrumarea lui William James.) Ei au studiat ceea ce atunci era cunoscut sub denumirea de „personalităţi duale“ – şi care ulterior a luat numele de „tulburare disociativă de identitate“ – şi au avansat ideea că performanţa mindlessness-ului în acţiunile celei de-a doua personalităţi era în esenţă similară cu cea a oamenilor obişnuiţi. Oamenii obişnuiţi realizează acţiuni complexe fără să fie în mod conştient atenţi la ele. Solomons şi Stein au efectuat mai multe experimente în care au fost ei înşişi subiecţi, demonstrând că atât scrisul, cât şi cititul pot fi făcute automat. Au reuşit să scrie cuvinte în engleză în timp ce erau absorbiţi de lectura captivantă a unei povestiri. După mult exerciţiu, erau chiar capabili să scrie automat după dictare în timp ce citeau. Ulterior, n-au fost capabili să-şi amintească vreunul din cuvintele scrise, însă au fost destul de siguri că scriseseră ceva. Pentru a demonstra că citirea se poate efectua automat, subiectul citea cu voce tare dintr-o carte, în timp ce i se citea o poveste captivantă. Iarăşi, au descoperit că, după o perioadă îndelungată de exerciţiu, puteau citi fără poticniri, cu voce tare, fiind în acelaşi timp complet atenţi la povestea care li se citea.

Solomon şi Stein au concluzionat că un număr consistent de acţiuni pe care le considerăm inteligente, precum citirea sau scrierea, pot fi făcute aproape automat:

Am pus în evidenţă o tendinţă generală din partea oamenilor obişnuiţi, de a acţiona, fără nici o dorinţă clară sau voinţă conştientă, într-o manieră care este în concordanţă generală cu obiceiurile anterioare ale persoanei.[3]

Am explorat acest tip de mindlessness în cadrul unui experiment, în 1978, desfăşurat împreună cu colegii mei psihologi Benzion Chanowitz şi Arthur Blank.[4] Locul de desfăşurare a fost Centrul de Studii Postuniversitare al City University din New York. Am abordat oamenii care foloseau un copiator şi i-am rugat să ne dea voie să copiem ceva pe loc. Am oferit motive care erau fie raţionale, fie neîntemeiate. Un răspuns identic atât pentru cererile raţionale, cât şi pentru cele fanteziste ar fi demonstrat că subiecţii noştri nu se gândeau la ce le-

am spus. Am utilizat una dintre cele trei solicitări: „Scuzați-mă, îmi dați voie să folosesc copiatorul?“; „Scuzați-mă, îmi dați voie să folosesc copiatorul, pentru că vreau să fac niște copii?“; „Scuzați-mă, îmi dați voie să folosesc copiatorul, pentru că sunt pe fugă?“

Prima și a doua cerere sunt identice în materie de conținut. De ce ar vrea cineva să folosească un copiator pentru altceva în afară de copii? Așadar, dacă oamenii chiar erau atenți, primele două cereri ar fi trebuit să fie la fel de eficiente. Structural însă, ele sunt diferite. Cererea redundantă („Scuzați-mă, îmi dați voie să folosesc copiatorul, pentru că vreau să fac niște copii?“) este mai degrabă asemănătoare cu ultima („Scuzați-mă, îmi dați voie să folosesc copiatorul, pentru că sunt pe fugă?“), în sensul că amândouă spun scopul și oferă un motiv. Dacă oamenii se conformează celor două cereri în mod egal, atunci se presupune că acest lucru implică atenția asupra formulării, mai degrabă decât atenția conștientă față de conținut. Și exact asta am descoperit. Că există mai multă înțelegere atunci când se oferă un motiv – indiferent dacă motivul este întemeiat sau absurd. Oamenii răspund în virtutea lipsei de mindfulness unui cadru familiar mai degrabă decât să observe atent contextul.

Desigur, există anumite limite în această privință. Dacă cineva ar cere o favoare consistentă sau dacă motivația ar fi extrem de absurdă („pentru că mă urmărește un elefant“), individul probabil că s-ar gândi la cele spuse. Nu înseamnă că oamenii nu aud cererea, ci doar că nu se gândesc în mod activ la ea.

În cadrul unui experiment similar, am trimis o notificare spre mai multe departamente și birouri din universitate. Mesajul cerea sau impunea returnarea acelei notificări într-o sală desemnată – iar asta era tot ce se comunica.[5] („Vă rugăm să returnați această notificare imediat la sala 247“ sau „Această notificare trebuie returnată la sala 247“.) Oricine ar fi citit acel document într-o stare de concentrare activă s-ar fi întrebat: „Dacă cei care au trimis notificarea o voiau înapoi, de ce au mai trimis-o?“ și astfel nu ar fi returnat-o. Jumătate dintre notificări au fost redactate să arate exact ca acelea trimise în mod obișnuit între departamente. Cealaltă jumătate arăta oarecum diferit. În situația în care notificările arătau precum cele folosite de obicei, 90% dintre destinatari le-au returnat. Atunci când arătau diferit, 60% le-au returnat.

Când am discutat concluziile acestor experimente la un colocviu universitar, cineva din public mi-a povestit despre o escrocherie care funcționa cumva pe aceleași principii. O persoană dădea un anunț într-un ziar din Los Angeles, care

suna așa: „Nu e prea târziu să trimiţi un dolar la adresa_____“, şi se specificau numele şi adresa persoanei în discuţie. Cititorului nu i se promitea nimic la schimb. Mulţi oameni au răspuns, trimiţând un dolar. Persoana care scrisese anunțul câștigase o sumă frumușică, se pare.

Comportamentul automat care este pus în valoare în astfel de exemple are multe în comun cu obișnuința.[6] Obișnuința, sau tendința de a avea un comportament care se repetă în timp, implică mindlessness-ul. Cu toate acestea, vom vedea în capitolele următoare că acest comportament care trădează lipsa mindfulness-ului poate apărea și în lipsa unui istoric îndelungat al repetițiilor, aproape spontan chiar.

Acţiunea din perspectivă unică

Deseori în viață, acționăm ca și când ar exista un singur set de reguli. De exemplu, când gătim, avem tendința să urmăm rețetele cu o precizie exemplară. Adăugăm ingredientele de parcă ar fi fost stabilite prin lege. Iar dacă rețeta cere un vârf de sare și noi punem patru, se instalează panica, de parcă ar exploda castronul în orice clipă. Dacă ne gândim la rețetă doar ca la o regulă, deseori nu luăm în calcul gusturile variate ale oamenilor sau ce distractiv ar fi să inventăm mâncăruri noi.

Primul experiment pe care l-am făcut în timpul studiilor masterale se concentra asupra aceastei probleme a perspectivei unice. Era un studiu-pilot care analiza eficacitatea diverselor cereri de ajutor. Una dintre colegele de experiment stătea pe un trotuar aglomerat și le spunea oamenilor că și-a luxat genunchiul și că are nevoie de ajutor. Dacă se oprea cineva, îl ruga pe respectivul sau pe respectiva să ia o o fașă elastică de la farmacia din apropiere. Eu eram în farmacie și ascultam cum persoana care fusese rugată să ajute îi transmitea cererea farmacistului, care fusese de acord înainte să spună că nu mai avea feșe elastice. Nici un subiect dintre cei 25 nu s-a gândit să întrebe farmacistul dacă le-ar putea recomanda altceva. Oamenii ieșeau cu mâna goală din farmacie și-i relatau „victimei“ noutățile. Noi am avansat ipoteza că dacă ar fi cerut un ajutor care nu era formulat atât de specific, l-ar fi primit. Dar plecând exclusiv de la ideea că un genunchi luxat avea nevoie doar de fașă elastică, nimeni nu a încercat să

găsească alte modalităţi de a o ajuta.

Ca un mic test despre felul în care o perspectivă limitată poate să ne domine gândirea, citiţi următoarea propoziţie:

FORMELE FINALE ALE MANUSCRISELOR PAR A FI REZULTATUL UNOR ANI ÎNTREGI DE STUDIU CONŞTIINCIOS AL LUCRĂRILOR DE SPECIALITATE ÎNSOŢIŢI DE ANI DE EXPERIENŢĂ ŞTIINŢIFICĂ.

Acum număraţi câte litere F există în text, citind doar încă o dată propoziţia.

Dacă găsiţi mai puţine decât sunt în realitate (răspunsul e dat în notele de final[7]), numărătoarea v-a fost probabil influenţată de faptul că primele două cuvinte încep cu F. Atunci când aţi numărat, mintea a preluat acest indiciu, sau perspectiva unică, şi a ratat unele dintre literele F ascunse în cuvinte sau la sfârşitul lor.

Instrucţiunile extrem de detaliate precum aceasta sau cererea pentru faşă elastică încurajează mindlessness-ul. Odată ce îi permitem accesul, minţile noastre se închid precum o scoică pusă pe gheaţă şi nu mai permit accesul semnalelor noi. În următorul capitol, vom cerceta câteva dintre motivele care ne fac să rămânem blocaţi într-o stare mentală rigidă şi închisă.

3. Originile mindlessness-ului

Știm faptul că primul pas către dominarea intelectuală a lumii în care trăim este descoperirea principiilor, a regulilor și a legilor generale care restabilesc ordinea în mijlocul haosului. Prin aceste operații mentale, simplificăm lumea fenomenelor, dar nu putem evita falsificarea în cadrul acestui demers, mai ales atunci când avem de-a face cu procese de dezvoltare și de schimbare.

Sigmund Freud, Analiza terminabilă și analiza interminabilă

După cum arată și Freud, regulile și legile prin care încercăm inițial să înțelegem lumea duc ulterior către o viziune falsificată. Cu toate acestea, tindem să ne ghidăm după aceste reguli, iar categoriile ni le construim pornind de la ele într-o manieră care trădează prezența mindlessness-ului. Printre motive, regăsim repetiția, exercițiul și un efect mai subtil și mai puternic pe care psihologii îl numesc angajament cognitiv prematur. În acest capitol, vom examina pe rând fiecare dintre aceste procese, precum și fiecare dintre tiparele mentale care par să le perpetueze.

„Expertul“ în mindlessness

Orice om capabil să croșeteze în timp ce se uită televizor sau să asculte radioul în timp ce conduce știe că acțiunile învățate se fac în manieră inconștientă. Când repetăm o acțiune de mai multe ori și devenim mai buni, părțile ei individuale ies din starea de conștiință. În cele din urmă, începem să presupunem că putem face acele lucruri, deși nu mai știm cum le facem. De fapt, punerea la îndoială a

procesului poate avea rezultate surprinzătoare. Dacă cineva sau ceva ne face să ne punem la îndoială capacitatea de a realiza o sarcină pe care o cunoaştem relativ bine, dar despre care ştim că nu este foarte bine învăţată încă, putem să parcurgem în mintea noastră paşii respectivi şi să-i găsim. Putem concluziona astfel că nu suntem incompetenţi. Totuşi, dacă ştim o sarcină atât de bine încât s-o ducem la împlinire „în mod expert“ (în lipsa mindfulness-ului), aceşti paşi nu mai sunt disponibili în mod conştient şi putem să ne îndoim de competenţa noastră.

În biroul meu, lucra un dactilograf extrem de rapid – infernal de rapid, chiar – care era capabil să citească şi să reţină ce dactilografiază în acelaşi timp. Îşi construise tehnicile acestea avansate în timp. Într-o bună zi, în vreme ce dactilografia de zor, l-am întrebat dacă mă poate învăţa să fac ce face el. În momentul în care a început să descompună fiecare tehnică în parte, degetele lui au început să se mişte mai lent şi-şi aducea aminte mai greu cum şi ce anume a tastat. Starea de atenţie şi de mindfulness l-au făcut să nu mai fie eficient.

Pentru a afla dacă acest gen de mindlessness este o componentă a unor alte tipuri de comportament, împreună cu o colegă, Cynthia Weinman, am desfăşurat un experiment despre discursul improvizat.[1] Am rugat câţiva şomeri din Boston să participe la o cercetare despre „studiul lingvistic al calităţii vocii“. (Nimeni nu scapă de ideile noastre în acest oraş.) Cei care au fost de acord au fost rugaţi să vorbească în timp ce noi îi înregistram. Jumătate dintre ei au vorbit despre motivele pentru care este atât de dificil să găseşti un serviciu în Boston. Ceilalţi au primit instrucţiuni să vorbească despre găsirea unui serviciu în Alaska – un subiect despre care puteam bănui că nu le-a trecut prea des prin cap. Jumătate din participanţii fiecărui grup au fost rugaţi să se gândească mai întâi la temele date. Rezultatele au fost clare. Participanţii au fost mult mai fluenţi atunci când discutau despre un subiect nou după ce avuseseră timp să se gândească mai întâi la el sau când vorbeau de un subiect cunoscut, fără să aibă timp de gândire. Faptul că se gândeau la un subiect extrem de cunoscut le afecta prezentarea.

Repetiţia poate conduce la mindlessness în aproape orice profesie. Dacă rugaţi un dactilograf cu experienţă şi unul debutant să bată la maşină un paragraf fără obişnuitele spaţii între cuvinte, „dealungulvieţii etc.“, este foarte probabil ca cel fără multă experienţă să aibă un avantaj. Când orice sarcină îndelung repetată este modificată uşor sau neaşteptat, novicele se va descurca mai bine.

O structură sau un ritm familiar ajută la menţinerea comodităţii mentale,

acţionând ca un semnal că nu e nevoie de atenţie. Ritmul familiarului invită mindlessness-ul să intre în scenă:

Întrebare: Cum se cheamă copacul care face ghinde?

Răspuns: Stejar.

Î: Cum se numeşte o povestire amuzantă?

R: Glumă.

Î: Care este sunetul scos de o broască?

R: Oac.

Î: Cum se numeşte partea albă a unui ou?

R: Gălbenuş.[1] (sic !)[2]

Copiii adoră astfel de capcane lingvistice care conduc la mindlessness. Jocul numit „Pasul uriaş“ sau „Mama, am voie să?[2]“ este construit exact pe principiile repetiției.

Pudelul profanator

Un alt mod prin care ajungem la mindlessness este să ne formăm o imagine mentală atunci când întâlnim ceva pentru prima oară şi să ne agăţăm de ea când reîntâlnim aceeaşi situaţie. Deoarece aceste tipare mentale se formează înainte să ne gândim serios la situațiile respective, acestea se numesc angajamente cognitive premature. Când acceptăm o impresie sau o informație pur şi simplu, fără să avem motive de a o privi critic, poate pentru că ni se pare irelevant, acea impresie se instalează insidios în mintea noastră până când un semnal similar din

lumea exterioară – o privire, un miros sau un sunet – o reactivează. Iar atunci este posibil să nu mai pară irelevantă, însă majoritatea nu mai reconsiderăm ceea ce am acceptat de-a gata înainte. Astfel de tipare mentale, mai ales cele formate în perioada copilăriei, sunt premature, pentru că nu putem ști dinainte ce alte posibile utilizări viitoare poate aduce acea informație. Individul caracterizat de lipsa mindfulness-ului este implicat în folosirea informației în mod predeterminat, iar alte posibile utilizări sau aplicări nu mai sunt explorate.

Umpleți-vă gura cu salivă – spatele dinților, vârful limbii și așa mai departe. Ar trebui să fie o senzație plăcută. După care, scuipați un pic de salivă într-un pahar curat. În final, beți un pic din acest lichid. Dezgustător, nu? De ce? Din mai multe motive, ați învățat cu mulți ani în urmă că scuipatul este un gest urât. Chiar și atunci când nu există motive întemeiate pentru a face corpul să se simtă dezgustat, vechiul tipar mental persistă.

O versiune extremă a acestor tipare mentale timpurii mi-a fost oferită de o prietenă care crescuse într-un orășel majoritar catolic, cu o populație în mare parte de origine poloneză care lucra în domeniul mineritului și al metalurgiei. Fiind una dintre persoanele necatolice din comunitate, a putut, mai mult sau mai puțin voit, să se detașeze și să observe ciudățeniile de zi cu zi ale comunității majoritare. Preotul era o prezență des întâlnită în oraș, de obicei însoțit de splendidul său pudel cenușiu. Acest câine de talie mare fusese bine dresat și era deseori văzut cărând între dinți ziarul sau umbrela preotului. Într-o duminică, mai precis cea care ne interesează pe noi, blajinul prelat se întorcea agale spre casă după liturghie bucurându-se de privelişte. Câinele îl însoțea, la fel de mulțumit și liniștit, cărând cartea de rugăciuni în gură, la fel cum făcea și cu ziarul în celelalte zile ale săptămânii. Câinele, o făptură blândă, nu a stricat cartea. Dar călugărițele care urmăriseră toată scena l-au criticat aspru pe preot. În ochii lor, gura unui câine era spurcată, iar cartea de rugăciuni era pângărită. În ciuda pietății și bunei reputații a preotului, sau a blândeții pudelului, călugărițele nu-l vedeau decât pe Dumnezeu în gura câinelui.

Împreună cu Benzion Chanovitz, am găsit o cale de a testa efectele angajamentului cognitiv prematur.[3] Pentru acest experiment, am creat o „boală“, o tulburare de ordin senzorial pe care am numit-o cromosintoză. Cromosintoza era caracterizată ca fiind o problemă de auz în care indivizii afectați au dificultăți de diferențiere a anumitor sunete. Participanților noștri li s-a spus că aveau să fie testați pentru a verifica dacă au această tulburare. Li s-au dat pliante în care erau descrise simptomele cromosintozei. Tulburarea, așa cum spunea broșura, se

asemăna daltonismului, pe care poți să-l ai fără să-ți dai seama. Scopul studiului era să descoperim dacă, atunci când oamenii aflau despre această tulburare imaginară ca o informație livrată în starea de mindlessness, impresia formată avea să le afecteze performanțele în raport cu anumite sarcini.

Nu am dat tuturor participanților aceleași broșuri. Unele susțineau că 80% din populație are această tulburare, deducția logică fiind că există o probabilitate destul de mare ca și ei să o aibă. Pentru acești participanți, informația din pliante avea să fie relevantă, cel mai probabil. I-am rugat să se gândească în ce fel s-ar putea ajuta singuri, dacă aveau să afle că suferă de cromosintoză. Pentru un alt grup, broșura informa că doar 10% din populație avea această tulburare, deducția fiind că există șanse mici ca ei să o aibă. Nu i-am rugat să se gândească la felul în care aveau să gestioneze problema și părea că nu există un motiv serios să se gândească la ea.[4]

Toți participanții au fost rugați să asculte o înregistrare de 26 de secunde a unei conversații obișnuite și să noteze numărul de sunete semnalând prezența literei „a“. După ce li s-au evaluat rezultatele, toți participanții au descoperit că au cromosintoză. Le-am dat o serie nouă de teste care cereau abilități specifice despre care broșurile informau că nu există la cei afectați de această tulburare.

Am descoperit că subiecții cărora li s-a oferit informații despre o boală care era aparent irelevantă au devenit mai vulnerabili la simptome. Când au descoperit că au boala, evoluția lor a fost mai slabă. La testele suplimentare administrate, evoluția lor a fost la jumătate în comparație cu cea a membrilor grupului care au presupus că s-ar putea să aibă această boală și care astfel au avut timp să se gândească în ce fel pot fi compensate efectele ei. Rezultatele ne-au confirmat ipoteza de cercetare: felul în care interiorizăm prima dată informația (în starea de mindfulness sau în lipsa ei) influențează modul în care o vom folosi mai târziu. În capitolele ulterioare vom explora acest angajament cognitiv prematur, deoarece este legat de procesul de îmbătrânire sau de anumite tulburări precum alcoolismul.

Mindlessness-ul și inconștientul

Anumite acțiuni caracterizate de mindlessness, precum gafele, sunt atribuite „inconștientului“. Pentru că prezența absolută a mindlessness-ului despre care discutăm aici are alte rădăcini, este important să facem o mică abatere și să luăm în considerare câteva diferențe. Procesele inconștiente, așa cum sunt definite de Freud (sau, cu secole bune înainte, de către Platon și de către filosofii budiști și hinduși), sunt privite ca fiind simultan dinamice și inaccesibile. Sunt dinamice deoarece ne afectează încontinuu viețile conștiente și, totuși, fără un efort extrem cum este cel cerut de psihanaliză sau de diverse alte discipline spirituale, nu putem recunoaște sau schimba influența lor.

Cu siguranță că nu este imposibil ca rezultatele activității inconștientului să ajungă în conștient, dar această sarcină necesită un efort susținut. Când încercăm s-o facem noi cu noi înșine, devenim conștienți de un sentiment specific de repulsie care trebuie depășit, iar când producem acest efect unui pacient, obținem un rezultat imposibil de contestat care demonstrează rezistența la acest demers. Așadar, învățăm că ideile din inconștient sunt excluse din existența conștientă de către forțele vitale care se opun acestei receptări, deși ele nu se opun altor idei, cum sunt cele (pre)conștiente.[5]

Așa cum observă Freud, pentru gândurile inconștiente, există o necunoaștere motivată. Aceste gânduri și dorințe inacceptabile se pot strecura în vise, oferindu-ne indicii că există o influență inconștientă în viețile noastre, dar, altfel, ele nu ne sunt accesibile. „În noi toți“, după cum spune Platon, „chiar și în oamenii buni, sălășluiește o fiară sălbatică și nelegiuită care iese la iveală în timpul somnului.“ „Rațiunea“ și „rușinea“ sunt suspendate, iar „ fiara din noi se avântă să-și facă poftele“.[6]

Mindlessness-ul nu e un concept chiar atât de dramatic. Motivele noastre nu sunt implicate. Când învățăm ceva prin mindlessness, nu se întâmplă să ne gândim ulterior la acel moment, indiferent dacă astfel de gânduri sunt sau nu acceptabile pentru noi. Astfel, în vreme ce ideile din inconștient ne sunt inaccesibile de la bun început, ideile aduse de mindlessness au fost la un moment dat accesibile procesării prin intermediul mindfulness-ului.

Nu este nevoie să explorăm conflictele personale profunde pentru a face

conştiente acele gânduri care sunt procesate prin mindlessness. Totuşi, aceste gânduri nu vor reapărea din propria lor iniţiativă pentru a fi trecute printr-un proces de revizuire. Astfel că, din acest punct de vedere, şi ele sunt inaccesibile. Dar dacă ni se oferă o nouă utilizare pentru o uşă sau o nouă perspectivă asupra bătrâneţii, putem să ştergem vechile tipare mentale cu uşurinţă.

Credința în resurse limitate

Unul dintre principalele motive pentru care devenim prizonierii categoriilor absolute pe care le creăm (sau care ni se transmit de la altcineva) în loc să acceptăm o perspectivă dinamică şi continuă asupra lumii se datorează credinţei că resursele sunt limitate. Dacă există categorii clare şi stabile, atunci putem face reguli prin care să distribuim proporţional aceste resurse. Dacă resursele n-ar fi limitate, sau dacă aceste limite ar fi exagerate într-un mod evident, atunci n-ar fi nevoie ca aceste categorii să fie atât de rigide.

Locurile de admitere la facultate sunt percepute ca fiind limitate, de exemplu. Dacă acţionăm în virtutea ideii că inteligenţa este o calitate unică şi fixă, atunci putem decide în mod tranşant cine ar trebui să intre la facultate pe baza inteligenţei. De îndată ce ne dăm seama că inteligenţa, ca orice altceva, este în acelaşi timp compusă din mai multe părţi, fiecare extinzându-se şi diminuându-se în funcţie de un context, atunci n-o putem folosi pentru a decide categoric cine ar trebui să fie admis şi cine nu. Am putea să complicăm şi mai mult lucrurile, susţinând că dacă locurile ar fi limitate, atunci cei care trebui să intre sunt cei consideraţi a nu fi îndeajuns de inteligenţi, pentru că ei au nevoie cel mai mult de educaţie. Astfel de raţionamente i-ar face cu siguranţă pe cei care nu au intrat la facultate să admită că, la fel ca în cazul şcolarizării preuniversitare, nu există nici un motiv intrinsec care să conducă la limitarea numărului de locuri în educaţia universitară.

Să ne gândim la un alt exemplu: un cuplu în plin proces de divorţ, care are şi un copil. Cine „va păstra“ copilul? S-ar putea ca această întrebare să fie greşită. Care este de fapt miza, în această situaţie? Părinţii doresc prezenţa fizică a copilului sau vor o anumită relaţie cu el? Caută ei oare copilul ca trup sau mai degrabă iubirea lui nelimitată? Sau este o modalitate de a se răzbuna unul pe

celălalt din cauza suferinţelor provocate de relaţia lor? O reflecţie însoţită de mindfulness cu privire la obiectul dorinţelor ar putea arăta că există suficient din acea așa-numita resursă limitată pentru a le îndeplini. Iubirea unui copil nu este obiectul unui joc cu sumă zero. Doi oameni pot iubi un copil şi pot fi la rândul lor iubiţi de el. Sentimentele nu constituie o resursă limitată, deşi deseori nu recunoaștem acest lucru, pentru că ne concentrăm pe anumite elemente ale lor care par într-adevăr limitate.

Atâta timp cât oamenii se agaţă de o perspectivă îngustă despre resursele limitate, cei care sunt suficient de norocoşi să câştige jucând după regulile arbitrare (dar rigide) stabilite, precum punctajele examenelor finale de evaluare, au motive pentru menţinerea status quo-ului. Însă cei care nu obţin ceea ce-şi doresc s-ar putea să-şi acorde un moment pentru a se gândi la faptul că sunt prinşi în construcţia destul de costisitoare a altcuiva despre realitate.

Atunci când se discută despre resurse limitate, întotdeauna apare subiectul banilor. Banii, din experienţa majorităţii oamenilor, sunt limitaţi. Dar chiar şi aici, este oare, de fapt, vorba despre bani? De ce e mai bine să fii bogat? Oamenii bogaţi au putere, se bucură de respect, au timp să se distreze, pot călători ca să se simtă bine. Îşi pot cumpăra maşini rapide şi mâncăruri sofisticate. Şi aşa mai departe. După ce anumite nevoi umane de bază au fost satisfăcute, în final, ceea ce constituie obiectul căutării nu este cumva o anumită stare de spirit?

Dacă analizăm ce se ascunde în spatele dorinţelor noastre, putem, de obicei, să obţinem ceea ce ne dorim fără a face compromisuri: iubire, afecţiune, încredere, respect, bucurie. Compromisul este necesar doar dacă ceea ce ne dorim nu e chiar pe toate drumurile. Dacă lucrurile valoroase din viaţă n-ar fi percepute ca fiind limitate, am putea să nu ne mai agăţăm atât de ferm de categoriile noastre rigide şi probabil că am mai diminua distincţiile categoriale odată ce am realiza că sunt rezultatul conceptualizării noastre obţinute prin intermediul mindlessness-ului.

Resursele naturale cu siguranţă că par limitate. De exemplu, cărbunele, care este considerat o resursă deoarece funcţia lui este de a produce căldură. În vreme ce cantitatea de cărbune poate fi limitată, mai sunt şi alte soluţii care pot să îndeplinească aceleaşi funcţii. Astfel de resurse îşi pot dovedi şi ele în cele din urmă caracterul limitat, dar cu siguranţă sunt mai puţin limitate decât ar putea crede majoritatea oamenilor.

Când ne gândim la resursele care sunt limitate, deseori ne gândim şi la propriile noastre abilităţi. Şi aici noţiunea de limite funcţionează ca un inhibitor asupra noastră. Ne depăşim ceea ce credem că sunt limitele noastre în domenii precum înotul, vorbitul în public sau matematica. Însă e greu de spus dacă ele chiar sunt adevăratele noastre limite.[7]

E în interesul nostru să ne comportăm ca şi când abilităţile noastre pot fi mereu îmbunătăţite, în aşa fel încât să nu fim constrânşi de limitări false. La un moment dat, era unanim acceptat că nimeni nu putea să alerge o milă în mai puţin de cinci minute. În 1922, se spunea că este „omeneşte imposibil“ să alergi o milă în mai puţin de patru minute. În 1952, acea limită a fost depăşită de Roger Banister. De fiecare dată când este doborât un record, acea limită presupusă este extinsă. Însă noţiunea de limită persistă.

Un exemplu ciudat de limite depăşite este cunoscut sub denumirea de Efectul Coolidge. Cei care s-au ocupat cu studierea şobolanilor, hamsterilor, pisicilor, oilor şi a altor animale, au remarcat că atunci când apetitul sexual al unui mascul este satisfăcut şi a terminat actul de împerechere, are nevoie de o perioadă de odihnă. Dacă însă este adusă o nouă femelă din specia respectivă, el îşi va găsi imediat resursele pentru a relua împerecherea.[8]

Îndrumătorii de tabere de vară sunt foarte familiarizaţi cu natura subiectivă a limitelor. În fiecare vară, un îndrumător din New Hampshire, care îmi este prieten, duce şase băieţi în vârstă de 12 ani într-o escaladă pe un vârf de mică înălţime numit Muntele Chocorua. După mulţi ani, a ajuns să cunoască foarte bine zona şi să ştie exact când energia începe să scadă. Atunci când unul dintre băieţi întreabă gâfâind: „Cât mai e?“, el răspunde că nu ştie sigur. Ultima bucată de escaladă este o creastă de pe care poate fi văzut vârful golaş şi pietros având cerul drept fundal. Aici a fost urmărită cu arme de foc căpetenia pieilor roşii Chocorua de către albii care doreau pământul deţinut de tribul său.

Când drumeţii epuizaţi ajung pe această creastă, deseori se prăbuşesc şi-şi scot rucsacurile grele. În acest loc şi moment, îndrumătorul le captează atenţia cu povestea căpeteniei Chocorua. Le explică şi importanţa deosebită a acestei ultime bucăţi de drumeţie. Când aud aceste lucruri, participanţii percep restul urcuşului ca pe o nouă sarcină. Când ajung pe vârful stâncos al muntelui Chocorua şi simt bătaia vântului venind înspre ei dinspre măreţul Presidential Range din Munţii Albi din nord, sunt mereu într-o stare de exaltare – şi aproape deloc obosiţi. Şi oboseala poate fi uneori un angajament cognitiv prematur.

Entropia și timpul liniar ca valori mentale limitatoare

Conceptul de entropie apare în corelație cu ideile preconcepute despre resursele limitate, dizolvarea treptată sau descompunerea treptată a unei entități sau a unui model de organizare în cadrul unui sistem închis. Entropia este un concept care aparent permite oamenilor să simtă că au control: există mai multe oportunități de implicare într-un sistem care, în timp, se uzează – în care lucrurile merg în succesiune spre mai rău – decât într-unul în care lucrurile rămân neschimbate sau se înbunătățesc de la sine. Noțiunea de entropie dă naștere unei imagini despre univers văzut ca o mașinărie care se uzează. O asemenea imagine, pe care mulți dintre noi o aceptăm fără măcar să ne gândim la ea, poate fi și un tipar mental nefericit și inutil care ne îngustează percepția despre ceea ce este posibil. O perspectivă alternativă despre lume, de exemplu, una în care este acceptat faptul că majoritatea realității noastre este construită social, poate încuraja un grad mai mare de control personal.

Credința în limite fixe nu este compatibilă cu părerile exprimate de mulți fizicieni. James Jeans și sir Arthur Eddington, de exemplu, credeau că universul este cel mai bine descris ca fiind o idee majoră. Acolo este locul pentru acțiune. De îndată ce orice sistem pare să fie aproape complet, ceva nou și neprevăzut va fi descoperit.

O noțiune înrudită care ne poate limita și ea în mod inutil este percepția liniară a timpului. Dacă luăm în considerare modul în care s-au schimbat noțiunile despre timp în diverse culturi și perioade istorice, ar fi mai ușor să punem la îndoială această percepție restrictivă.

În anumite culturi, timpul este tratat ca un prezent universal. În insulele Trobriand, în largul coastei din Papua Noua Guinee, oamenii nu se gândesc la trecut ca la o fază anterioară a timpului prezent. Indienii Hopi, la fel ca și locuitorii din Trobriand, nu au o concepție liniară despre timp, deși au mai multe concepte (devenirea, imaginarul versus realul) care îndeplinesc funcții similare. John Edward Orme susține că, în perioadele primitive, oamenii percepeau timpul ca fiind un fenomen „a tot ceea ce se întâmplă deodată“.[9] Polinezienii sunt foarte înclinați să nege noutatea oricărei aventuri. Mai degrabă, ei cred că nu fac decât

să repete călătoria unui explorator mitic.

O altă percepție asupra timpului este caracterul lui ciclic. Pitagora credea că fiecare detaliu al timpului urmează să fie repetat. Conceptul de reîncarnare, regăsit în multe religii din Extremul Orient, implică o viziune ciclică. Nietzsche a susținut constant că universul este ciclic, iar evenimentele se pot repeta. Din acest punct de vedere, precogniția nu este neapărat o privire aruncată în viitor, cât mai degrabă posibilitatea de a vedea ce s-a întâmplat în trecut, într-un alt ciclu. Într-un model ciclic al timpului, viitorul și trecutul nu sunt distincte.

Chiar și într-un model unidimensional al timpului, mișcarea nu trebuie să fie neapărat exclusiv unidirecțională. Viitorul poate fi capabil să „genereze“ prezentul în aceeași măsură ca și trecutul. Ce ar trebui să studiez acum pentru examenul pe care îl voi da mai târziu? Sfântul Augustin spunea: „Prezentul are, astfel, mai multe dimensiuni… prezentul lucrurilor trecute, prezentul lucrurilor prezente și prezentul lucrurilor viitoare“.

Kant concepea timpul ca pe o modalitate de organizare a percepției – nu ca pe un „dat“ al lumii, nici ca pe ceva „proiectat“ asupra ei. Din conceptul său, a dezvoltat „sinteticul a priori“ în matematică: adevărul pe care îl putem cunoaște despre lume fără să ne uităm la lume.

Schimbarea tiparelor mentale despre timp poate fi mai mult decât un exercițiu intelectual. De exemplu, în capitolul 10, care tratează relația dintre mindfulness și sănătate, punem la îndoială ideea că vindecarea necesită o anumită perioadă de timp. Opiniile diferite despre timp determină acest gen de îndoială să-și dovedească utilitatea. De fapt, certitudinile cu privire la semnificația timpului par absurde. După cum afirma un eminent fizician, Ernst Mach, „este cu totul în afara capacităților noastre de a măsura lucrurile în timp. Dimpotrivă, timpul este o abstractizare la care ajungem prin intermediul schimbării lucrurilor“.[10]

Educația având ca scop rezultatele

O explicație extrem de diferită, însă nu incompatibilă, despre motivele pentru care ajungem în starea de mindlessness are legătură cu educația timpurie.

Începând cu grădinița, concentrarea pe educația instituționalizată este de obicei asupra scopurilor și nu neapărat asupra procesului prin care ele sunt obținute. Această preocupare unilaterală asupra unui rezultat sau altul, de la legarea șireturilor până la admiterea la Harvard, îngreunează atitudinea de mindfulness cu privire la viață.

Când copiii încep o nouă activitate care se centrează pe obținerea unui anumit rezultat, întrebări precum „Oare pot?“ sau „Și dacă nu sunt în stare?“ apar și predomină, generând o atenție anxioasă asupra succesului sau a eșecului, în vreme ce concentrarea ar trebui fixată pe dorința naturală și exuberantă a copilului de a explora. În loc să se bucure de culoarea creionului, de desenele de pe hârtie sau de varietatea altor forme posibile în timpul procesului, copilul este preocupat doar să scrie un A „corect“.

În decursul vieții noastre, orientarea către un anumit rezultat în situațiile sociale poate duce la starea de mindlessness. Dacă ne gândim că știm să ne descurcăm într-o anumită situație, nu simțim nevoia să fim atenți. Dacă identificăm o situație ca fiind extrem de familiară (un rezultat al supra-învățării, de exemplu), observăm doar indiciile minim necesare pentru desfășurarea scenariului corespunzător. Pe de altă parte, dacă situația este stranie, putem fi atât de absorbiți de gândul eșecului („Dacă mă fac de râs?“), încât să ratăm nuanțe ale propriului nostru comportament și al celorlalți. În acest sens, suntem dominați de mindlessness în ceea ce privește acea situație concretă, deși ne gândim activ la problemele legate de rezultat.

În schimb, orientarea în cadrul procesului, chestiune pe care o vom explora în capitolul 7, se concentrează mai degrabă pe întrebarea „Cum fac?“ în loc de „Sunt în stare să fac?“, direcționând astfel atenția înspre definirea pașilor necesari pe parcurs. Orientarea aceasta poate fi caracterizată prin prisma principiului esențial conform căruia nu există eșecuri, ci doar soluții ineficiente.

În orele de programare pe calculator pentru copii, o activitate importantă este „repararea bug-urilor“ – găsirea de noi soluții în loc de blocarea pe una care s-a dovedit ineficientă. Persoana care este concentrată pe proces are șanse mai reduse să fie surprinsă nepregătită, dacă circumstanțele se schimbă.

Stilul educației care se concentrează pe rezultate tinde în general să prezinte fapte necondiționate. Abordarea aceasta încurajează mindlessness-ul. Dacă un lucru este prezentat ca un adevăr de la sine înțeles, modurile alternative de

gândire nici măcar nu mai intră în discuție. O astfel de abordare unilaterală a lumii poate să fie extinsă asupra tuturor domeniilor noastre de acţiune. Prin predarea unor chestiuni absolute, transmitem cultura noastră de la o generaţie la alta. E un proces care aduce stabilitate. Dar, după cum vom vedea, costurile pot fi foarte mari.

Puterea contextului

Felul în care ne comportăm în orice situaţie are de-a face într-o mare măsură cu contextul. Vorbim şoptit în spitale şi devenim neliniştiţi în secţiile de poliţie, suntem trişti în cimitire, docili în şcoli şi joviali la petreceri. Contextele ne controlează comportamentul, iar mentalităţile noastre determină felul în care interpretăm fiecare context.

Multe dintre contextele care ne afectează cel mai profund sunt cele învăţate în copilărie. De exemplu, expunerea noastră vizuală timpurie la lume poate modela felul de a vedea lucrurile ulterior. Un controversat studiu despre euro-canadienii crescuţi în mediul urban, înconjuraţi de clădiri în unghiuri drepte, şi despre indienii Cree, crescuţi în corturi şi căbănuţe care au multe forme şi unghiuri, a avansat ideea că efectele contextelor vizuale timpurii pot fi de lungă durată. La maturitate, unghiurile drepte pot fi sesizate mai bine de către euro-canadieni, în comparaţie cu alte tipuri de linii. În acelaşi timp, această populaţie părea să aibă o aicuitate vizuală mai mică pentru orientările oblice decât populaţia Cree. De la bun început, membrii populaţiei Cree au o panoramă mentală diferită, care le permite să observe o varietate mai mare de indicii vizuale.[11]

Un exemplu clasic de putere a contextului este povestea cu rățușca cea urâtă. Atunci când a ieşit din ou, rățușca cea urâtă şi-a format un prim angajament cognitiv prematur: s-a uitat la cea mai apropiată rață, care să fie totodată şi cea mai mare, şi „a decis“ că este mama sa. Apoi, când ceilalţi fraţi au început s-o necăjească, a format un al doilea angajament cognitiv prematur, şi-anume că era diferită şi, mai rău, că era urâtă. Ca atare, s-a simţit ruşinată şi singură.

Când a fugit din cauza şicanelor şi a tachinărilor, rățușca cea urâtă a trecut printr-un şir de întâmplări. La un moment dat, într-o mlaştină rece, un câine de

vânătoare s-a repezit spre ea, doar ca să sară pe deasupra ei. Doar în acel moment s-a simţit bine în pielea ei: „Sunt aşa de urâtă, încât nici măcar un câine nu vrea să mă mănânce“. Știm cu toții restul poveștii. Într-un context nou, mai precis, în lumea lebedelor, rățușca cea urâtă s-a simțit mândră și frumoasă. Vechile ei tipare mentale au dispărut atunci când s-a trezit lângă alte păsări cu gâturi lungi și cu aripi grațioase.

Când discutăm despre un context, deseori comitem greșeala să credem că este undeva „în exterior“. Dacă luăm formularea „a scoate din context“, ne gândim că ceea ce rămâne este contextul. Dar el nu există acolo fără noi. Noi suntem cei care percepem relația dintre o propoziție și următoarea, în același fel în care bobocul de lebădă a perceput relația între el și rața mamă. Un context este un angajament cognitiv prematur, un cadru mental.

Contextele depind de cine suntem noi astăzi, de cine eram ieri și din ce perspectivă vedem lucrurile. Uneori, acestea generează tensiuni conflictuale între ele. Ce ați crede despre un spectacol de cabaret în care apar măicuțe? Dacă cineva s-ar apuca să strige într-un spital, pentru că mama îi este tratată necorespunzător, ceilalți s-ar uita la acea persoană alarmați, pentru că strigătele nu sunt în concordanță cu regulile spitalicești. Deși există momente într-un spital când poate părea potrivit să strigi și să faci scandal, nu facem acest lucru din cauza contextului.

Profesorul Higgins, personajul lui Shaw, a demonstrat că percepția noastră despre frumusețe se schimbă radical în funcție de context. La începutul piesei Pygmalion, Eliza Doolitle e o fată împiedicată, cu un accent londonez puternic, care vinde flori pe străzile capitalei. Profesorul Higgins intră în viața ei și decide s-o transforme radical. Dându-și sema că nu e vorba decât de context, începe să lucreze cu Eliza și îi schimbă vocea, dicția, vestimentația și obiceiurile. O plasează într-un nou decor, în aceeași manieră în care un bijutier ar reface montura pentru o piatră prețioasă. Eliza devine o senzație în Londra, văzută ca o adevărată frumusețe și ca o prințesă. Miza acțiunii este crescută pentru că schimbarea dramatică de context generează și o schimbare la fel de dramatică în stima de sine a Elizei, în ceea ce am putea numi Eliza „însăși“.

Localizarea contextului în cadrul percepțiilor noastre a fost puternic pusă în evidență grație unui experiment realizat de psihologii David Holmes și B. Kent Houston.[12] Cu acordul participanților, au administrat șocuri electrice moderate unui grup de persoane, la jumătate dintre ei spunându-le să se gândească la

şocurile electrice ca la „senzaţii psihologice“ noi. Cei care s-au gândit la şocuri în acest fel au fost mai puţin anxioşi şi au avut pulsul mai scăzut decât cei cărora nu li s-au oferit instrucţiuni preliminare.

Aceeaşi situaţie (sau stimul) care este numită altfel devine un stimul diferit. Montagne-russe-ul este amuzant, însă zborurile turbulente cu avionul nu sunt. Imaginați-vă următoarea scenă: o femeie care merge pe un drum de țară este atacată pe neașteptate de un roi de albine. I se ridică tensiunea, pulsul începe să galopeze. Poate să împietrească pe loc sau poate s-o ia la fugă. Acum imaginați-vă că aceeași femeie merge pe același drum cu un copil mic. Vederea albinelor semnalizează acum un comportament foarte diferit. În acest context, ea protejează curajoasă copilul în loc să i se facă frică. Aceleași albine au devenit un stimul diferit.

Contextul poate determina valoarea. Un funcţionar de la poștă, după cum se relatează în ziarul Boston Globe, a reușit să atragă atenția publicului cu privire la Susan B. Anthony și la moneda de un dolar pur și simplu anunțând că există „o limită de două pentru fiecare client“.[13] Pentru cei care lucrează în retail, este o poveste veche cunoscută.

Contextul poate fi o influență chiar și atunci când încercăm să emitem judecăţile cele mai precise și specifice. Într-un studiu de Donald Brown, participanţii au fost rugați să ridice diferite greutăți și să le acorde calificative precum ușor, mediu, greu sau foarte greu.[14] În unele cazuri, Brown a mai introdus o ancoră (o altă greutate). Ipoteza se baza pe ideea că greutatea estimată urma să varieze în funcție de modul în care greutatea ancorei diferă de greutatea care trebuia estimată. Iată ce a descoperit Brown. Introducerea unei ancore grele a făcut ca aceeași greutate să fie percepută ca fiind mai ușoară decât era înainte de a fi fost introdusă ancora.

Brown a adăugat și o variațiune interesantă. Unora dintre participanţi li s-a cerut să faciliteze lucrurile pentru cel care desfășura experimentul fiind rugați să care tava pe care erau așezate greutățile. Dacă greutățile ar fi fost influențate de alte greutăți, oare și participanţii aveau să fie influențați de greutatea tăvii? Deși tava nu era percepută ca parte din sarcini, am putea să ne gândim că ea exista într-un mod absolut independent de psihologia celui care o percepe. Ne-am aștepta ca greutatea sa să influențeze participanții în ciuda faptului că nu făcea în mod formal parte din experiment. Cu toate acestea, dacă mai degrabă contextul decât așa-numita realitate fizică ne influențează experiențele senzoriale, atunci tava n-

ar fi trebuit să aibă nici o influenţă.

Rezultatele acestui experiment ingenios au arătat că estimarea greutăţilor nu a fost influenţată de greutatea tăvii. A fost ca şi când participanţii au intrat în contextul experimentului şi au fost influenţaţi de diversele greutăţi, iar apoi s-au scos din context pentru a muta tava. Apoi s-au reintrodus în situaţia în care estimau greutăţile. Într-un anumit sens, pentru ei tava nu cântărea nimic.

Este ştiut de multă vreme că valoarea creează contextul care influenţează percepţiile senzoriale. În 1948, Leo Postman, Jerome Bruner şi Eliot McGinnies au folosit un dispozitiv numit tahistoscop pentru a proiecta foarte rapid cuvinte pe un ecran.[15] Aceste cuvinte erau asociate cu anumite valori. De exemplu, participanţilor li s-au arătat cuvinte din sfera politică, precum guvern, cetăţeni sau politică; cuvinte din sfera religiei, precum rugăciune, sacru, venerație; sau cuvinte din sfera esteticului precum poezie, artist sau frumusețe. Toate cuvintele reprezentau șase valori diferite, măsurate pe scala Allport-Vernon pentru Studiul Valorilor.[16] Cuvintele au fost arătate participanţilor într-o ordine aleatorie. În ciuda faptului că aceste cuvinte selectate erau la fel de familiare, viteza cu care participanţii le-au recunoscut a variat, în funcţie de valorile participanţilor, măsurate pe aceeaşi scală Allport-Vernon pentru Studiul Valorilor. Cu cât era mai mare scorul unei anumite valori pentru participant, cu atât mai repede erau recunoscute cuvintele de către respectiva persoană. Persoanele care erau interesate de politică, de exemplu, au recunoscut mai repede cuvintele politice, în comparație cu cele artistice. Contextul creat de valorile participanţilor le-a afectat abilitatea vizuală.

Această putere a contextului asupra reacţiilor şi a interpretărilor noastre ne face susceptibili şi la ceea ce putem denumi confuzie contextuală. În acest caz, oamenii confundă contextul care controlează comportamentul unei alte persoane cu contextul care le determină propriul comportament. Majoritatea oamenilor presupun de obicei că motivele şi intenţiile celorlalţi sunt la fel cu ale lor, deşi acelaşi comportament poate avea semnificaţii foarte diferite. Dacă sunt afară la alergat şi văd pe cineva că merge alert, voi presupune că încearcă să facă exerciţii şi că ar alerga dacă ar putea. Însă acea persoană s-ar putea să fi ales în mod explicit să îşi facă exerciţiile prin mers, pentru că îi place aşa. Mersul şi alergatul se exclud reciproc, aşa cum este cazul deseori cu comportamentul confuz din cauza contextului: pentru a putea realiza una dintre acele activităţi, în mod clar nu trebuie îndeplinită cealaltă. Dacă totuşi societatea valorizează alergarea, în decursul timpului, această persoană va ajunge să se vadă pe sine

mai degrabă ca „nealergând“, decât ca preferând să meargă. Uitând plăcerea pe care o avea atunci când mergea, ar putea să ajungă să se considere un alergător incompetent.

Această confuzie contextuală se petrece deseori cu grupurile „externe“ atunci când noi sau ei observăm comportamentul lor. În dezavantajul lor, ei tind să fie evaluați prin criterii care sunt irelevante intențiilor și scopurilor lor inițiale. Nu trebuie să fie neapărat conștienți de ce au ales inițial o anumită acțiune, iar astfel să fie convinși de un grup mai mare și mai puternic că se comportă într-o manieră incompetentă. Grupul „intern“ a redefinit inconștient contextul comportamentului după membrii grupului „exterior“. Vom analiza acest lucru mai departe, în capitolul 9, când vom discuta despre prejudecăți.

Diferitele cauze ale mindlessness-ului pe care le-am discutat – repetiția, angajamentul cognitiv prematur, credința în resursele limitate, noțiunea de timp liniar, educația având ca scop obținerea anumitor rezultate și puternica influență a contextului – ne afectează în fiecare zi. Înainte de a discuta cum putem să le contracarăm prin perspectiva mindfulness-ului, vom arunca o privire asupra a ceea ce pierdem atunci când acționăm în starea de mindlessness.

4. Costurile mindlessness-ului

Trei femei mai în vârstă stăteau pe o bancă în parc. Una dintre ele a scos un geamăt. Prietena care stătea lângă ea a oftat. Cea de-a treia le-a privit și a spus: „Parcă nu vorbeam despre copii“.

Sensurile mindlessness-ului sunt adânci. Ne cunoaştem scenariile pe dinafară. În rutina vieții de zi cu zi, nu observăm ce facem decât dacă apare o problemă. Atunci când ne încuiem mașina cu cheile în ea sau când ne aruncăm șosetele la gunoi în loc de coșul de rufe ne trezim la realitate. William James povestește cum se pregătea la un moment dat pentru o cină, în speță s-a dezbrăcat, s-a spălat, apoi s-a băgat în pat. Două rutine care încep la fel au fost confundate, iar el a urmat-o pe cea care îi era mai familiară.

Un prieten mi-a povestit la un moment dat o întâmplare despre mindlessness care se întindea pe trei generații. Într-o zi, o femeie se pregătea să facă o friptură. Înainte s-o pună în tavă, a tăiat o bucată mică. Întrebată de ce a făcut asta, a făcut o pauză, a devenit puțin stânjenită și apoi a spus că a făcut-o pentru că și mama sa făcea mereu acest lucru. A devenit ea însăși curioasă și și-a sunat mama s-o întrebe de ce tăia mereu o bucățică înainte de a găti friptura. Răspunsul mamei a fost același: „Pentru că așa făcea mama“. În cele din urmă, pentru a obține un răspuns, a întrebat-o pe bunica ei de ce tăia o bucăţică din carnea de friptură. Bunica a răspuns prompt: „Pentru că numai așa încăpea în cratița pe care o aveam“.

Consecinţele mindlessness-ului ocupă o gamă largă, de la banal până la catastrofal. La extrema dureroasă se află cazul unui tânăr care a mers la o petrecere pe un mare domeniu aflat în pădurile din New Hampshire. La o oră târzie, a ieşit în grădină însoțind o tânără. Prin întuneric, a zărit o piscină. Simțindu-se într-o dispoziție poznașă, s-a dezbrăcat aproape complet, a scos un strigăt precum Tarzan, s-a bătut cu pumnii în piept și s-a aruncat de pe

trambulină – plonjând direct pe ciment. Tânărul și-a rupt gâtul.

Între banal și tragedie există o pleiadă de efecte mai puțin evidente, însă mai grave ale mindlessness-ului. Ele includ o imagine de sine limitată, cruzimea neintenționată, pierderea controlului și potențialul nedezvoltat.

Imaginea de sine limitată

O imagine de sine simplistă conduce atât individul, cât și organizațiile la o vulnerabilitate periculoasă. Să ne gândim, de exemplu, la o casnică și la felul limitat în care se definește pe sine în tot ceea ce face. Atunci când întâlnește oameni noi, se prezintă ca fiind „nevasta lui Cutare“. Se percepe pe sine ca fiind cea care are grijă de „casa lui“, care își cumpără hainele „care îi plac lui“, care îi gătește. Deși e posibil să se simtă foarte fericită în acest rol rigid, ce s-ar întrâmpla dacă soțul ei ar decide să-și facă bagajele și s-o părăsească? Ar fi ea în stare să funcționeze când regulile s-au schimbat? Orice „casnică“ îndeplinește mai multe roluri: fiică, soră, prietenă, tâmplar, pictoriță amatoare etc. Dacă ar deveni conștientă de aceste distincții, ar fi mai puțin vulnerabilă în fața pierderii. Dacă și-ar extinde definiția despre sine în termenii celorlalte roluri, sau ai unuia dintre ele, iar ceva s-ar întâmpla cu soțul ei, s-ar bucura mai departe de continuitate în viața sa.

Costurile unei imagini simpliste de sine sunt la fel de severe și pentru o corporație. Managementul poate defini un business care să servească anumitor piețe și să fie prins în propriile categorii. Într-o lucrare clasică, scrisă pentru Harvard Business Review în 1975, intitulată „Miopia marketingului“, Theodore Levitt[1] observa:

Căile ferate nu s-au oprit din dezvoltare pentru că nevoia pentru transporturi de pasageri și de marfă a scăzut. A crescut. Căile ferate sunt în dificultate azi nu pentru că nevoia a fost asigurată de alte mijloace de transport (mașini, camioane, avioane, chiar telefoane), ci pentru că nu a fost rezolvată de către căile ferate. Le-au permis celorlalți să le preia clienții, deoarece au plecat de la ideea că ei

activează în domeniul căilor ferate în loc să considere că activează în sfera transporturilor (sublinierea îmi aparţine.

Avantajele unei imagini de sine sau corporatiste multifaţetate şi în continuă evoluţie vor fi prezentate în capitolele următoare.

Tendinţa noastră de a ne concentra pe rezultat, subiectul de discuţie din capitolul anterior, ne limitează imaginea de sine. Când invidiem posesiunile, trăsăturile sau realizările altora, se întâmplă deseori deoarece facem comparaţii defectuoase. Mai degrabă ne uităm la rezultatele eforturilor lor, în loc să vedem procesul prin care au trecut. De exemplu, imaginaţi-vă că, în timp ce vorbiţi cu o profesoară în biroul ei, o auziţi folosind un cuvânt pe care nu-l înţelegeţi. S-ar putea să vă simţiţi intimidaţi sau chiar proşti. Acum imaginaţi-vă că aceeaşi profesoară stă la biroul ei cu un dicţionar deschis în faţă. Aţi conchide probabil că ştie acel cuvânt ciudat pentru că petrece timp căutând cuvinte, găsindu-le în cărţile pe care le citeşte sau că le învaţă în alt mod nemijlocit. Oricine poate căuta sensul cuvintelor într-un dicţionar, dacă doreşte. Observarea procesului, a paşilor pe care trebuie să-i facă o persoană pentru a deveni expert ne ţine la adăpost de o părere proastă despre noi înşine.

O imagine de sine bazată pe realizările din trecut ne poate inhiba de asemenea. Cineva care n-a putut ţine o cură de slăbire mai mult de două zile în trecut sau care nu a fost capabil să alerge mai mult de un kilometru, sau care îşi aduce constant de lucru acasă în weekend, sau care nu a fost capabil să economisească bani poate ajunge să creadă că aceste lucruri sunt o parte integrantă a personalităţii sale. Dacă acest tipar mental nu se schimbă, e posibil ca eşecul să însoţească aceste acţiuni în prezent şi în viitor. Însă, după cum am văzut în capitolul anterior, multe dintre limitele pe care le acceptăm ca fiind reale sunt iluzorii. În cadrul unui exerciţiu destul de simplu, împreună cu doi colegi, am dat indicaţii unui grup de participanţi să ne ofere cât mai multe soluţii pentru un anumit număr de probleme obişnuite (de exemplu, nu există căldură, însă trebuie să-ţi ţii de cald cumva; sau vrei băutură rece, însă nu ai un desfăcător). După ce participanţii au rămas fără soluţii, am luat cel mai mare număr de idei pe care le-a găsit unul dintre participanţi şi am rugat un alt grup să ne ofere acelaşi număr de soluţii posibile plus încă cinci. Nici o persoană din cel de-al doilea grup nu a avut vreo problemă să realizeze această sarcină.[2]

Chiar şi cei care au atins un nivel crescut de competenţă pot să observe că aceasta poate fi erodată de etichetări făcute în lipsa mindfulness-ului. Înainte de a se căsători, finanţele lui Ann erau în deplină armonie; după ce s-a căsătorit, l-a lăsat pe soţul ei să preia această sarcină; acum, după divorţ, lui Ann i se pare că nu mai e capabilă să atingă aceeaşi armonie financiară. Jane era o avocată apreciată. A făcut un copil şi şi-a luat concediu de maternitate. Acum, vrea să se întoarcă la serviciu, dar şi-a pierdut încrederea în capacităţile ei profesionale.

Aceste situaţii destul de obişnuite ilustrează un fenomen pe care l-am denumit dependenţă autoindusă. Împreună cu o fostă studentă la master, Ann Benevento, am creat câteva experimente ca să vedem cum se dezvoltă acest fenomen.[3] Am decis să le desfăşurăm în aeroport, plecând de la ipoteza că probabilitatea este mai mare ca cei care călătoresc să fie mai independenţi şi mai încrezători în ei înşişi. Dacă ei pot dezvolta dependenţa autoindusă, atunci fenomenul se poate întâmpla şi celorlalţi. În prima fază a unuia dintre aceste experimente, participanţilor li s-au dat probleme de aritmetică pe care să le poată rezolva cu uşurinţă. În cea de-a doua fază, am plasat participanţii într-un context care să-i facă să-şi pună la îndoială competenţele. Unora le-am dat titlul de „asistent“, altora de „şef“ şi i-am pus pe toţi să îndeplinească sarcini specifice rolurilor lor. În cea de-a treia fază, toţi participanţii s-au întors la acelaşi fel de probleme uşoare de aritmetică, pe care le rezolvaseră cu bine în timpul primei faze. Cei care fuseseră distribuiţi în rolul de „asistenţi“ au rezolvat problemele doar pe jumătate la fel de bine ca prima oară. Deşi începuseră de la competenţe egale, etichetările pe care şi le-au asumat le-au subminat peformanţele.

Cruzimea neintenţionată

Costurile mindlessness-ului nu sunt toate individuale. Dacă ne gândim la celebrul studiu despre supunere în faţa autorităţii care a fost realizat de Stanley Milgram, observăm una dintre modalităţile prin care mindlessness-ul îi poate afecta sever pe ceilalţi.[4] Participanţilor li s-a cerut să ia parte la cercetarea despre efectele pedepselor asupra învăţării. De fiecare dată când „elevul“ participant nu ştia răspunsul la întrebare, „profesorul“ participant trebuia să-i administreze un şoc electric. Elevul nu primea nici un fel de şoc, dar profesorul-participant nu ştia acest detaliu. O înregistrare transmitea gemete şi expresii de disconfort ca

urmare a şocurilor aparente. Praticipanţilor li s-a cerut să crească intensitatea şocului de fiecare dată când se comitea o greşeală. Descoperirile surprinzătoare ale lui Milgram au pus în evidenţă faptul că 65% dintre aceşti oameni normali şi sociabili, dacă erau instruiţi de conducătorul/autoritatea din cadrul experimentului, foloseau suficient curent electric cât să-l omoare pe elev.

Aceasta este o redare extrem de sintetică a unui experiment complex şi controversat. Importantă aici este natura incrementală a acţiunilor. Dacă autorul experimentului le-ar fi spus participanţilor să folosească intensitatea aproape maximă a şocurilor de la bun început pentru fiecare individ, este foarte probabil ca mult mai puţini participanţi să se fi supus. Ceea ce pare să se întâmple atunci când facem paşi mici este că, după primul pas, nu ne mai gândim să ne punem la îndoială comportamentul până când, uitându-ne în retrospectivă, putem observa cât de mult am deraiat. Dacă păcălim pe cineva luându-i 50 de cenţi, de ce ar fi aşa mare scofală să-l păcălim cu 1 dolar data următoare, iar apoi cu 2 sau cu 5 dolari? Şi tot aşa până când ceva ne face să ne dăm seama că ne-am comportat lamentabil. Dacă ne lăsăm pradă rutinei, în loc să luăm decizii conştiente de fiecare dată, ne putem trezi seduşi în absenţa mindfulness-ului şi angrenaţi în activităţi pe care nu le-am face de altfel.

Mindlessness-ul ne permite în acelaşi timp să divizăm discret gândurile incomode. Micuţe fiind, de 4 şi 5 ani, mi-am luat nepoatele la o plimbare ca să hrănim raţele de pe un iaz de lângă casa lor din Connecticut. Iniţial, fetelor le-a fost teamă, dar apoi s-au împrietenit cu aceste creaturi simpatice. În acea seară, am luat cina în familie la restaurant. Am comandat raţă. Cu o privire îngrozită, una dintre nepoate m-a întrebat: „Mătuşă Ellen, e aceeaşi…?“ Am schimbat rapid comanda, pentru că aş fi fost incapabilă să păstrez imaginea raţelor vii în minte în timp ce mâncam una gătită. (Din fericire, nu vizitaserăm o fermă întreagă înainte de cină.)

Prin clasarea „animalelor de companie“ într-o categorie şi a „animalelor domestice“ în alta, putem să mâncăm carne fără remuşcări. În această carte, vom vedea cât de mult pierdem prin menţinerea gândurilor în categorii rigide. La acea cină în familie totuşi, raţele au fost cele care au suferit consecinţele acestui proces.

În câteva azile din ţară, fenomenul numit „terapie prin realitate“ a devenit popular, însă este deseori greşit implementat. Ca parte a programului, un angajat transmite prin sistemul de difuzoare la ore fixe ştiri despre lucruri relevante

pentru ziua respectivă: temperatura de afară, ce zi e, evenimentele politice care s-au întâmplat etc. Pentru a le testa percepția despre realitate, rezidenţilor le sunt puse ulterior întrebări precum: „Ce temperatură e azi?“ sau „Ce zi e azi?“ Cei care nu pot răspunde sunt consideraţi confuzi.

Dar a cui este această realitate? Pentru cineva care stă înăuntru toată ziua, temperatura de afară nu constituie mai mult decât o simplă curiozitate. Și dacă fiecare zi este trăită la fel, contează prea puţin dacă azi e marţi sau joi, 1 sau 31 ale lunii. Observarea realităţii din perspectiva unilaterală a angajaților poate duce la interpretări greşite despre starea de sănătate a celor din azil sau despre nivelul de conştientizare, ceea ce conduce la o etichetare dăunătoare. Costurile acestor definiţii în lipsa mindfulness-ului cu privire la ceea ce e real sau normal atât pentru vârstnici, cât și pentru „cei care deviază de la normă“ sunt discutate în capitolele 6 și 9.

Pierderea controlului

Mindlessness-ul ne limitează controlul prin faptul că ne împiedică să facem alegeri inteligente. Agenții de publicitate se ocupă foarte eficient de încurajarea mindlessness-ului. La un moment dat, mă primbam prin centrul Manhattanului, iar atenţia mi-a fost atrasă de un anunţ mare în vitrina unui magazin de suveniruri care în ultimii 20 de ani fusese „falimentar“. Acest anunţ avea mesajul următor: „Lumânări care ard!“. Gândindu-mă că nişte lumânări mai aparte ar fi un cadou frumos, era cât pe ce să intru și să profit de această ofertă când mi-am dat seama că toate lumânările ard.

Chiar și fără conspirația agenților de publicitate care aspiră să ne cultive mindlessness-ul, deseori ne limităm propriile alegeri. Un mod important prin care ne limităm opțiunile este să ne punem toate problemele pe seama unei unice cauze. Astfel de atribuții generate în lipsa stării de mindfulness ne limitează gama soluțiilor pe care le căutăm. Într-o cercetare despre divorţ pe care am realizat-o împreună cu psihologul Helen Newman, am descoperit că oamenii care pun eșecul căsătoriei lor pe seama foștilor soți suferă mai mult timp decât cei care văd mai multe posibile explicații pentru situația lor.[5]

În acelaşi mod, alcoolicii care caută cauza problemei lor în genetică par a renunţa la controlul care i-ar putea ajuta să-şi revină. Când avem o explicaţie dintr-o unică perspectivă, de obicei nu suntem atenţi la informaţia care vine să demonteze această ipoteză. Acest lucru se întâmplă chiar şi atunci când informaţia este furnizată de terapeuţi cu experienţă. Într-un studiu despre angajamentele cognitive premature şi alcoolism, împreună cu alţi trei colegi, am găsit dovezi în acest sens.[6] Am cercetat două tipuri de alcoolici: cei care în tinereţe cunoscuseră un singur alcoolic şi cei care în tinereţea lor cunoscuseră mai mulţi, fiecare dintre ei comportându-se diferit faţă de ceilalţi. Am presupus că acest al doilea grup ar trebui să aibă o perspectivă nu chiar unilaterală asupra opţiunilor. De exemplu, dacă un copil ar cunoşte un singur alcoolic care ar fi gălăgios şi fără scrupule, copilul ar putea creşte presupunând fără să vrea că aşa se poartă toţi alcoolicii. Dacă mai târziu copilul ar deveni şi el alcoolic, s-ar putea să nu se gândească că ar putea să se comporte diferit de ce a văzut. Totuşi, dacă acelaşi copil ar fi întâlnit mai mulţi alcoolici cu personalităţi diferite, ar fi avut o perspectivă mai flexibilă despre cum s-ar putea purta şi despre posibilitatea schimbării.

Într-o primă fază, am intervievat 42 de pacienţi dintr-o clinică de dezalcoolizare, insistând asupra experienţelor din copilărie. (Intervievatorii şi terapeuţii nu ne cunoşteau ipoteza de lucru.) Apoi am comparat rezultatele interviurilor cu evaluările pe care terapeuţii le-au făcut pacienţilor cu privire la gradul de recuperare. Cei care avuseseră succes în procesul terapeutic proveneau aproape exclusiv din grupuri care au avut mai multe modele. Cei care fuseseră expuşi unui singur model de alcoolism păreau să fi dezvoltat tipare mentale atât de rigide, încât opţiunile oferite de terapie nu păreau accesibile pentru ei.

Tendinţa noastră de a insista, în cadrul stării de mindlessness, pe ideea de a folosi primul model întâlnit poate fi demonstrată chiar mai simplu. Într-o serie de studii deja clasice despre efectele Einstellung, sau ale tiparelor mentale, psihologii Abraham Luchins şi Edith Hirsch Luchins au descoperit că, după ce participanţii la un experiment rezolvau o problemă matematică fără să se gândească, marea lor majoritate continua să folosească aceeaşi soluţie chiar şi atunci când apărea una mai simplă.[7]

Problema din experimentul lor consta în obţinerea unor cantităţi diferite de apă utilizând trei recipiente de diferite dimensiuni. De exemplu, subiectul era rugat să ajungă la aproximativ 100 de litri de apă folosind recipientul A, care are aproximativ 21 de litri, recipientul B, care are 127 de litri, şi recipientul C, care

are 3 litri. Una dintre soluţii era să se înceapă cu recipientul B şi să se scadă recipientul A, iar apoi, de două ori, recipientul C (127 – 21 – 3 – 3 = 100). Soluția poate fi scrisă și ca „recipientul B“–„recipientul A“–2 x „recipientul C“. Participanţilor li s-au dat o serie de probleme care aveau toate aceeaşi soluție.

În momentul în care au ajuns la această soluție ingenioasă, au fost întrebați cum să obțină 20 de litri, dacă recipientul A = 23, recipientul B = 49, iar recipientul C = 3.

Formula utilizată pentru prima problemă funcționează și în acest caz (49 – 23 – 3 – 3 = 20). Totuși, mai există o modalitate și mai ușoară de a rezolva problema: se scade recipientul C din recipientul A (23 – 3 = 20). Cei doi Luchins au descoperit că 81% dintre participanţi au folosit formula mai complexă, în aparență ignorând cu totul alternativa mai simplă. Însă suficient de interesant a fost că, atunci când unii dintre ei au primit instrucțiuni pe foaia de răspunsuri, precum „Nu fi orb“ și să nu acționeze „prostește atunci când rezolvă problemele“, 63% dintre ei tot au lucrat în lipsa concentrării active și au folosit metoda mai complicată.

Neputința învățată

O și mai dăunătoare pierdere a simțului alegerii și a controlului este generată de eșecul repetat. După un anumit număr de experiențe în care eforturile noastre sunt zadarnice, mulți vom ceda. O cunoscută cercetare a psihologului Martin Seligman și a alor autori evidențiază că această neputință învățată se generalizează și în situații în care persoana poate de fapt să-și exercite controlul.[8] Chiar și atunci când soluțiile sunt disponibile, un sentiment de inutilitate, creat de mindlessness, împiedică persoana în cauză să reevalueze situația. Această persoană rămâne pasivă în situații care, în alte circumstanțe, ar fi putut fi gestionate fără dificultate. Experiențele trecute condiționează reacțiile din prezent și îi răpesc controlul individului. Dacă am vedea aspectele noi ale unei situații în care ne găsim, probabil că am putea preveni neputința învățată.

Neputința învățată a fost inițial demonstrată pe studii asupra cobailor.[9] Când erau puși în apă extrem de rece, nu aveau probleme să înoate între 40 și 60 de ore.

Însă, dacă în loc să fie puși imediat în apă, cobaii erau ținuți până când încetau să se mai zbată, se întâmpla ceva foarte diferit. În loc să înoate, cobaii renunțau imediat și se înecau.

Spitalele pentru bolnavii cronici oferă neintenționat exemple asemănătoare de neputințe învățate. Cazuri cu adevărat triste au fost întâlnite în spitalele de psihiatrie.[10] Într-unul dintre ele, pacientul trăia într-un salon poreclit „salonul fără speranță“. La un moment dat, renovările din spital au impus mutarea pacienților din acel salon în altul în care, de obicei, cei internați își reveneau și se întorceau în comunitate. Pacientul s-a simțit bine în acea perioadă. Odată ce lucrările de renovare au fost încheiate, pacienții au fost duși înapoi în salonul fără speranță. Acest pacient a murit imediat după mutare, fără cauze fizice evidente. Numele salonului îl învățase mesajul scris pe Porțile Infernului lui Dante: „Lăsați orice speranță, voi cei care intrați“.

Potențialul nedezvoltat

William James susținea că aproape toți folosim doar o parte infimă a potențialului nostru.[11] Numai în circumstanțe de stres constructiv sau în anumite dispoziții – o mare iubire, de exemplu, sau un devotament religios, ori curajul din timpul unei lupte – începem să atingem profunzimile și bogăția resurselor noastre creative sau incredibilele rezerve de energie vitală aflate într-o stare latentă în noi. Mindlessness-ul, așa cum ne diminuează imaginea de sine, ne limitează alegerile și ne conduce către atitudini unilaterale, este legat puternic de acest potențial irosit. După cum am amintit în Introducere, această irosire mi-a devenit extrem de evidentă datorită cercetărilor pe care le-am făcut asupra populațiilor vârstnice. Atunci când am lucrat cu alții încercând să aduc îmbunătățiri în viața acestor oameni, principalul obstacol de trecut, atât pentru cei vârstnici, cât și pentru cei care îi îngrijeau, avea legătură cu angajamentele cognitive premature despre bătrânețe pe care oamenii le fac în timpul tinereții.

Angajamentele cognitive premature se aseamănă într-un fel fotografiilor în care semnificația, mai degrabă decât mișcarea, este captată. Când un copil aude despre oamenii în vârstă că sunt rigizi și tipicari, atunci instantaneul este procesat ca atare. Copilul are un interes minor în această chestiune. Ulterior,

copilul care s-a maturizat între timp poate la fel de bine să nu pună la îndoială această imagine. Imaginea originală devine astfel fundamentul pentru tot ce învață despre bătrânețe. Chiar și atunci când este corectată, au fost deja construite atât de multe pe această fundație, încât o atitudine nouă este dificil de format.

Pentru a testa efectele acestor experimente timpurii, am comparat participanți mai în vârstă care, în timpul copilăriei, au trăit cu un bunic înainte de vârsta de doi ani cu cei care au trăit împreună cu un bunic abia după ce împliniseră 13 ani.[12] Am plecat de la ipoteza că bunicii celor în vârstă de doi ani erau mai tineri și mai puternici și arătau „mai mari“ decât cei ai căror nepoți aveau 13 ani sau mai mult. Dacă aveam dreptate, cu cât erau mai tineri participanții în timpul acestor contacte inițiale, cu atât erau mai pozitive angajamentele lor cognitive premature despre vârstă. Drept urmare, era mai probabil ca ei să se adapteze într-un mod pozitiv propriei bătrâneți.

Participanții la acest studiu erau locatari ai azilurilor de bătrâni din zona metropolitană a Bostonului. Vârsta lor medie era de 79 de ani. I-am încurajat să-și depene amintirile și i-am intervievat despre trecut pentru a stabili dacă au trăit cu un bunic atunci când erau mici și, dacă da, câți ani aveau când bunicii se mutaseră cu ei.

Ulterior, acești participanți au fost evaluați independent de asistenții medicali care nu cunoșteau ipoteza noastră de cercetare. Aceia care aveau angajamente cognitive premature mai timpurii despre îmbătrânire erau descriși ca fiind mai alerți. Aveau și tendința să fie mai activi și mai independenți.[13]

Ar mai putea exista și alte explicații posibile pentru aceste rezultate. Totuși, ele sugerează că ar fi recomandabil să explorăm felurile în care am fost învățați să îmbătrânim.

Psihologii tind să exploreze acele teritorii în care nici romancierii nu se avântă. Una dintre cele mai cutremurătoare imagini din toate timpurile care înfățișează repercusiunile unei existențe limitate și unilaterale este cea a domnișoarei Havisham, din Marile Speranțe, romanul lui Charles Dickens. Pentru ea, încă din momentul în care a fost abandonată în ziua nunții, mintea și timpul s-au oprit. O vedem prin ochii băiețelului Pip, care nu știe ce nefericire și ce stare mentală au adus-o în asemenea hal:

Aşezată pe un fotoliu, cu un cot rezemat de masă şi cu capul plecat într-o parte, stătea cea mai stranie femeie pe care o văzusem până atunci sau pe care aveam s-o văd vreodată.

Purta haine albe din materiale scumpe – satin, dantelă şi mătăsuri. Pantofii îi erau albi. Şi avea un văl lung prins în păr, cu flori de mireasă împletite în el, dar şi părul îi era alb. Bijuterii de preţ îi scânteiau la gât şi pe degete, iar altele zăceau lucind pe masă.

Dar vedeam că totul împrejur îşi pierduse splendoarea, pălise, se îngălbenise. Vedeam cum acea mireasă în veşmântul ei de nuntă se ofilise precum rochia, precum florile şi nu mai avea nici o strălucire rămasă în ea, în afara celei din ochii scufundaţi în orbite.

… Ar fi trebuit ţip, dacă aş fi fost în stare.[14]

Partea a doua

Mindfulness

5. Natura mindfulness-ului

Viața noastră este ceea ce gândurile noastre o fac să fie.

Marcus Aurelius, Meditații

Când Napoleon a invadat Rusia, lumea îl vedea ca pe un strălucit cuceritor, demonstrându-și abilitățile militare geniale prin îndrăzneața înfruntare a unui colos. Dar în spatele steagurilor mândre și în spatele emblemei cu vulturi el ducea cu sine un tipar mental periculos, încăpățânarea de a deveni stăpânul Rusiei, indiferent de costul în vieți omenești. După cum îl descrie Tolstoi în Război și pace, Napoleon nu știa ce înseamnă calea de mijloc, hotărârile sale erau absolute.

Cel care s-a luptat cu Napoleon a fost bătrânul general Kutuzov, ursul rus, un veteran cu experiență, căruia îi plăcea votca și avea prostul obicei de a ațipi în timpul solemnelor ocazii de stat. O potrivealã bizară, sau cel puțin așa ar părea.

În vreme ce armatele lui Napoleon avansau, Kutuzov și-a lăsat armata să se retragă din ce în ce mai mult. Napoleon și-a continuat înaintarea din ce în ce mai adânc în inima Rusiei, îndepărtându-se de liniile sale de aprovizionare. În cele din urmă, iar Kutuzov știa că asta urma să se întâmple, a intervenit un aliat puternic: iarna rusească. Armata franceză s-a trezit luptându-se cu frigul, cu vântul, cu zăpada și cu gheața.

Când Napoleon și-a atins în sfârșit unicul său țel obsedant – Moscova – nu mai era nimic de cucerit acolo. Toată lumea plecase. Rușii dăduseră foc cetății lor sfinte. Încă o dată, Kutuzov jucase aparent rolul perdantului.

Știa că un măr nu trebuie cules când e încă verde. Va cădea de la sine când e copt, dar dacă e cules crud, mărul e compromis, copacul e afectat şi ţi se strepezesc dinţii… Știa că fiara era rănită, așa cum numai întreaga forţă a Rusiei putea s-o rănească, însă dacă era rănită mortal sau nu era încă o întrebare fără răspuns.[1]

În acel moment, când lui Napoleon nu i-a mai rămas altă posibilitate decât să se retragă – din oraşul incendiat, din mijlocul iernii – vigilentul general a atacat. S-a folosit de Maica Rusie în acelaşi fel în care Stalin avea s-o facă cu succes mult mai târziu. S-a folosit de oameni să-şi salveze ţara, iar acea strategie a revitalizat întreaga Rusie. Totul le stătea francezilor împotrivă, inclusiv cazacii călăreţi din stepe. Maica Rusie a învins, ca atunci când Hitler a repetat greşeala lui Napoleon.

În personajul lui Kutuzov, găsim portretizate principalele calităţi ale unei stări mentale caracterizate de mindfulness: 1) crearea unor noi categorii, 2) deschiderea către informaţii noi şi 3) conştientizarea faptului că există mai multe perspective, nu doar una singură.

În fiecare situaţie, obsesia lui Napoleon l-a orbit, furnizând o imagine vie în oglindă, un portret al mindlessness-ului. Mai întâi de toate, Kutuzov a fost flexibil: evacuarea unui oraş întreg ar fi putut părea o înfrângere, dar pentru el a devenit o ocazie pentru întinderea unei capcane. În al doilea rând, strategia lui ţinea cont de avansul lui Napoleon, în vreme ce Napoleon nu părea să se intereseze de manevrele lui Kutuzov. În cele din urmă, în vreme ce Napoleon vedea avansul său rapid şi marşul către Moscova doar din perspectiva cuceririi unui teren inamic, Kutuzov sesizase că „o invazie“ în contextul iernii şi al distanţei faţă de liniile de aprovizionare putea fi transformată într-o înfrângere amară.

Crearea noilor categorii

Aşa cum mindlessness-ul înseamnă să depinzi în mod rigid de categorii vechi,

mindfulness-ul înseamnă continua creaţie a celor noi. Categorizarea şi re-categorizarea, catalogarea şi re-catalogarea în timpul procesului de înțelegere şi de cunoaştere a funcţionării lumii sunt procese firești pentru copii. Sunt o parte adaptivă şi inevitabilă a supraviețuirii în lume.[2] Freud recunoaște importanța creației și a cunoașterii în copilărie.

Nu ar trebui să căutăm primele urme de activitate imaginativă în copilărie? Cele mai iubite şi intense ocupații ale unui copil sunt jocul și jocurile sale. Oare nu putem susține că fiecare copil care se joacă se comportă ca un scriitor creativ, în sensul că îşi creează o lume a sa sau că rearanjează mai degrabă lucrurile lumii sale într-un fel nou care îl încântă?[3]

Serioasa re-creare a copilului poate deveni recreația jucăușă a adultului.

Ca adulți totuși, devenim reticenți când vine vorba de crearea categoriilor noi. După cum am văzut mai devreme, orientarea noastră spre rezultate tinde să elimine o abordare jucăușă. Dacă v-aș ruga să faceți o listă cu ceea ce ați făcut ieri, ce ați spune? Gândiți-vă puțin, apoi gândiți-vă și la ce ați spune dacă v-aș oferi bani pentru fiecare element din răspunsul vostru. V-ați organiza lista pe calupuri mari, mai întâi – mic dejun, muncă, telefoane? Majoritatea oamenilor vor spune, de exemplu, că „au mâncat micul dejun“ mai degrabă decât „am mușcat, mestecat și înghițit o felie de pâine prăjită“ și tot așa, chiar și atunci când li s-a oferit o recompensă pentru o listă mai lungă de activități.

Fără psihoterapie sau o criză precum motivația, trecutul este rareori supus recategorizării. Din când în când putem să ne reamintim diverse episoade din trecut pentru a justifica o situație din prezent sau o suferință, dar rareori ne trece prin cap să schimbăm felul în care evenimentele sau impresiile au fost stocate inițial.

Să ne gândim la un cuplu, de exemplu, Alice și Fred, pe care îi întâlniți destul de des. Uneori îi mai auziți certându-se. Nu dați prea mare importanță acestui fapt, doar toate cuplurile se mai și ceartă. Acum aflați că au divorțat. Vă revin în minte toate dovezile care explică această evoluție. „Eram sigur, îți aduci aminte cum se certau? Erau niște certuri cumplite.“ Sau în alt scenariu, poate auziți că tocmai și-au serbat nunta de argint. „Ce drăguț“, veți spune, „au un mariaj atât de

solid, aproape că nu se ceartă niciodată, iar când o fac, se împacă întotdeauna așa de frumos.“ Când culegem și alegem din magazinul nostru de amintiri, clasificarea originală a ceea ce am văzut rămâne aceeași. În acest caz, ne reamintim de o anumită purtare ca fiind ceartă. Poate părea o ceartă groaznică sau una în glumă, dar o identificăm totuși ca o ceartă. Nu recategorizăm comportamentul original ca să spunem că, în loc să se certe, poate că erau prinși într-un fel de preludiu sau joc în care exersau roluri pentru o scenă. Inițial, comportamentul catalogat ca „ceartă“ poate să fie deschis mai multor interpretări posibile. Odată ce este stocat în memorie drept ceartă, e destul de greu să fie recategorizat, deși poate fi folosit ca dovadă sau ignorat pentru a construi un argument.

Când creăm noi categorii în starea de mindfulness, suntem atenți la situație și la context. Dacă am nevoie de cineva care să mă ajute să repar un tavan înalt, o persoană înaltă ar fi cea mai potrivită. Pe de altă parte, poate cineva care e mai scund ar fi mai potrivit – dacă e alpinist, dacă se descurcă pe scară și tot așa. Divizarea categoriilor de competențe în distincții mai precise este o abordare utilă pentru un manager de personal. Într-un mediu foarte zgomotos, un programator inteligent care este surd poate fi un candidat mai bun pentru un post decât o persoană cu aceleași abilități, dar cu un auz normal. Dacă statul jos pentru perioade lungi de timp este necesar, cineva cu dizabilități care folosește un fotoliu rulant s-ar putea să nu fie deranjat de caracterul sedentar al postului în comparație cu alți candidați. O listă simplă de competențe generale în afara contextului ar masca aceste detalii și multe alte caracteristici diferențiatoare.

Majoritatea opiniilor puternice se bazează pe categorii globale. Dacă descriem pe cineva pe care îl antipatizăm profund, de obicei o singură remarcă e suficientă. Dar dacă însă suntem nevoiți să descriem persoana în detaliu, în cele din urmă vom descoperi calități pe care le apreciem. Acest fapt este valabil și pentru obiecte sau pentru situații în egală măsură și este o cale de a schimba o situație intolerabilă: putem încerca să ne concentrăm pe bine în absența răului. Să ne gândim, de exemplu, la cineva care urăște iernile din New England. Dacă își dă voie să își diversifice gândurile, poate descoperi că ceea ce îi displace de fapt este vestimentația greoaie și restrictivă de iarnă. O haină bine izolată sau un sistem de încălzire mai performant în mașină i-ar schimba perspectiva. Sau să ne gândim la un cuplu care discută în contradictoriu despre ocazia achiziționării unui aparat de aer condiționat. Ea nu suportă căldura, dar el se opune vehement deoarece „răcește de la aerul condiționat“ tot timpul la birou. Poate că aerul de la birou e prea uscat sau podul casei lor are nevoie de ventilare etc. O atitudine

caracterizată de mindfulness nu poate evita neapărat nevoia de compromis, însă, pe de altă parte, poate. În orice caz, poate reduce semnificativ amploarea conflictului. Într-un cadru personal și, după cum vom vedea mai departe, profesional sau în domeniul prejudecăților, distincțiile nou-create prin mindfulness, la fel ca și categoriile diferențiate, pot ușura modul în care ne înțelegem.

Deschiderea față de informațiile noi

O stare caracterizată de mindfulness implică și deschiderea față de informații noi. La fel ca în cazul creării de categorii, dobândirea de noi informații este o funcție de bază a tuturor ființelor vii. De fapt, lipsa informației noi poate fi dăunătoare. Cercetările despre privarea senzorială au pus în evidență faptul că, dacă suntem plasați într-un spațiu restrictiv pe o perioadă lungă de timp, precum un submarin sau o cameră concepută special să nu ofere stimulenți, suferim de o întreagă paletă de probleme psihologice. La fel, dacă suntem expuși unui model de stimuli care sunt percepuți ca fiind repetitivi și monotoni, siste- mul senzorial „se închide“ deseori, pentru că nu mai primește nimic nou.

Un model de receptivitate bazat pe mindfulness este navigarea inerțială în aeronautica din zilele noastre. Acest dispozitiv primește informație nouă încontinuu, anunțând pilotul unde este avionul în orice moment dat. Avem un mecanism similar care operează în noi atunci când mergem sau ne echilibrăm în alte moduri. Mintea noastră, totuși, are tendința să blocheze stimulii mici, neimportanți.

De exemplu, dacă un citat familiar este modificat în așa fel încât să pară lipsit de sens (însă păstrează suficient din familiaritatea structurală), cineva care îl citește cu voce tare îl va citi ca pe citatul original cel mai probabil. Chiar dacă ceea ce citește nu se află pe o pagină în fața ochilor săi, probabilitatea ca cititorul să aibă mare încredere că citatul a a fost fidel este foarte mare.[4] (Recitiți ultima frază și observați litera a dublată.) Prin contrast, indivizii aflați în starea de mindfulness vor acorda atenție la semnalele schimbate. Comportamentul generat de ascultarea sau privirea prin mindfulness, cu o bază informațională care crește și se extinde exponențial, este, desigur, mai eficient.

Să ne gândim la relația dintre doi parteneri de afaceri, domnul X și doamna Y. Deși își dau seama că, în mare, afacerea lor se extinde, neînțelegerile se înmulțesc, iar domnul X observă că doamna Y îl categorisește ca fiind rigid. Capabil să observe subtilități, simte o lipsă de aprobare. Dându-și seama că el și doamna Y sunt foarte diferiți, dar că ea îi percepe stilul ca fiind mai degrabă nepotrivit decât diferit, el îi explică comportamentul din perspectiva lui, câte eforturi face pentru a fi consecvent și predictibil. Doamna Y acceptă explicația domnului X, dându-și seama de valoarea unui partener de business de care poate depinde, în loc să vadă aceleași calități ca fiind rigide. Doamna Y a fost capabilă să facă schimbarea pentru că și ea, la rândul ei, era deschisă indiciilor și unei alte perspective. În cele mai puternice relații, acest fapt edifică un mecanism perpetuu de feedback care consolidează parteneriatul, căsătoria sau echilibrul echipei, la fel ca sistemul de navigație inerțială al unui avion.

Nu doar o singură perspectivă

Deschiderea nu numai în fața informațiilor noi, ci și în fața punctelor de vedere diferite este o altă caracteristică importantă a mindfulness-ului. Mulți ani de zile, psihologii sociali au scris despre diferențele între perspectiva unui protagonist și cea a unui observator.[5] De exemplu, e mai probabil să dăm vina pe circumstanțe pentru comportamentul nostru negativ: „mereu întârzii din cauza metroului“. Dacă același comportament este adoptat de altcineva, tindem să dăm vina pe acel individ: „Întârzie mereu“.

În momentul în care devenim conștienți de alte perspective decât de ale noastre, începem să ne dăm seama că sunt la fel de multe perspective pe câți observatori diferiți există. O astfel de conștientizare are un potențial eliberator. De exemplu, să ne imaginăm că cineva tocmai v-a spus că sunteți nesimțit. Ați crezut că sunteți doar sincer. Dacă ar exista o singură perspectivă, nu ați putea avea dreptate amândoi simultan. Dar fiind conștienți de multitudinea perspectivelor, puteți accepta că aveți dreptate amândoi și să vă concentrați pe întrebarea dacă remarca voastră a avut efectul intenționat. Dacă ne agățăm de propriul punct de vedere, vom deveni orbi cu privire la impactul pe care îl avem asupra celorlalți. Dacă suntem prea vulnerabili la definițiile celorlalți despre comportamentul nostru, putem să ne simțim subminați, pentru că observatorii sunt în mod tipic

mai puțini amabili cu noi decât noi înșine. Este ușor să observăm că orice gest, observație sau comportament între oameni poate avea cel puțin două interpretări: spontan versus impulsiv; consistent versus rigid; blând versus slab; intens versus emoțional și așa mai departe.

Această listă nu ar trebui să ne ofere impresia că pentru fiecare acțiune există două interpretări polarizate și fixe. După cum am spus, există tot atâtea interpretări potențiale pe cât de mulți observatori sunt la un moment dat. Fiecare idee, persoană sau obiect pot fi simultan mai multe lucruri, în funcție de perspectiva din care sunt privite. O vacă este o friptură pentru un fermier, un obiect de cult pentru un hindus și o colecție de gene și de proteine pentru un biolog molecular. Faptul că suntem mindfulness nu înseamnă că ne putem planifica anumite căi de interacțiune cu ceilalți care vor conduce la anumite rezultate. Mai degrabă înseamnă că putem rămâne conștienți de faptul că multiplele perspective posibile nu vor fi niciodată epuizate. Putem vedea acest lucru la o scară mare în cele mai obișnuite situații din viață. Accidentul nuclear de la Cernobîl a fost prezentat în tot felul de culori, de la „un sacrificiu eroic pentru binele omenirii“ până la „neglijență crasă și criminală“.[6]

Mai aproape de noi, putem vedea cum un anumit concurs de împrejurări poate duce la nașterea mai multor perspective: „Îmi vizitez săptămânal mama de ani de zile, cu precizia unui ceas“, spune un fiu adult. Mama sa mai vârstnică vede lucrurile altfel: „E atât de imprevizibil, niciodată nu știu în ce zi a săptămânii urmează să vină. De ani de zile, uneori vine luni, alteori nu vine până vineri. Nu știu niciodată“.[7]

Sau să ne uităm la cuplul din filmul lui Woody Allen, Annie Hall, membrii acestuia au fost întrebați pe rând de către terapeut cât de des fac dragoste. „Aproape niciodată“, răspunde bărbatul, „nu mai mult de trei ori pe săptămână.“ „Constant“, spune femeia, „cel puțin de trei ori pe săptămână.“

Ca observatori, apreciem comportamentul pornind de la întrebarea dacă, în poziție de protagoniști, am putea sau chiar am face același lucru. Dacă arunc la coș de la distanță (și nimeresc), se poate spune despre mine că mi-am asumat un risc. Ceea ce înseamnă, de fapt, că ceea ce este perceput ca fiind competența mea depășește nivelul altcuiva de estimare a propriilor competențe. Nu înseamnă că mi-am asumat un risc mai mare decât altcineva, dacă respectiva persoană s-ar fi simțit la fel de încrezătoare ca mine. Am făcut aruncarea, pentru că am crezut că o pot face. Totuși, deoarece observatorul n-ar fi riscat acea aruncare și nu știe

nivelul meu perceput de competență, a presupus că îmi asum riscuri. Pentru că îmi place complimentul, nu intru într-o dispută. Dar este în natura mindfulness-ului să devenim conștienți de toate aceste detalii.

În încercarea de a dezvolta o stare mentală mai flexibilă, ajută să ne amintim că oamenii au motive perfect întemeiate pentru comportamente pe care le considerăm negative. Chiar dacă motivele lor ne sunt greu de înțeles, ca observatori, oamenii rareori se comportă intenționat aspru, sever, dificil, inflexibil, secretos, nepăsător, indiscret, dur sau pretențios, de exemplu. Nimeni nu încearcă să-și cultive calități neplăcute. Luați aceeași listă și imaginați-vă într-o situație în care cuvântul vi s-ar putea aplica. Dacă ați cumpărat cuiva un cadou la reducere, v-ați percepe drept zgârcit sau drept cumpătat? Dacă v-ați lua copiii de la școală mai devreme într-o vineri, v-ați vedea ca fiind iresponsabil sau iubitor de distracție? Aproape orice comportament poate fi plasat într-o lumină mai proastă sau într-una mai tolerantă, mai justificabilă.[8]

Consecințele experienței aduse de perspective diferite sunt importante. În primul rând, avem mai multe alegeri despre felul în care putem răspunde. O categorizare unidirecțională produce o reacție automată, ceea ce ne reduce opțiunile. De asemenea, a înțelege că nici ceilalți nu sunt atât de diferiți ne permite să fim empatici și să ne diversificăm plaja de reacții. Există un risc mai mic să ne simțim prinși într-o luptă polarizată.

În al doilea rând, când aplicăm această atitudine deschisă propriului comportament, schimbarea devine posibilă. Când profesam ca terapeut, deseori mi se părea ciudat că mulți oameni în terapie nu doar că aveau o motivație puternică să se schimbe (de aici vizitele lor la cabinetul meu), dar și că acel comportament era deja în repertoriul lor. Ce anume îi oprea? Privind retrospectiv, îmi dau sema acum că, deseori, probabil că încercau să schimbe comportamentul (de exemplu, „impulsivitatea“) de care se bucurau în mod activ, dar dintr-un alt punct de vedere („spontaneitatea“). După această descoperire, schimbarea comportamentului cuiva nu mai pare ca și când s-ar schimba ceva negativ, ci că s-ar face o alegere între două alternative pozitive (de exemplu, „prudent“ față de „spontan“).

Am testat împreună cu una dintre studentele mele, Loralyn Thompson, ipoteza conform căreia motivul pentru care unora le este greu să-și schimbe comportamentul, indiferent cât de mult încearcă, este faptul că prețuiesc cu adevărat acel comportament sub o altă denumire.[9] Folosind o listă de trăsături

negative, precum rigid, sever, imatur şi altele asemenea, am cerut oamenilor să ne spună dacă au încercat să schimbe această trăsătură anume a lor şi dacă au avut succes sau au eşuat ori dacă descrierea era irelevantă pentru ei. Mai târziu, am avut participanţi care ne-au spus cât de mult au apreciat trăsături precum consecvenţa, seriozitatea, încrederea şi aşa mai departe, care erau termenii opuşi în oglindă celor negativi. Ipoteza noastră s-a confirmat. Oamenii pun mai mult preţ pe anumite calităţi care, atunci când sunt prezentate negativ, sunt exact acele lucruri pe care voiau cel mai mult să le schimbe la ei înşişi, dar eşuaseră în acest demers. Conştientizarea acestor perspective duale ar trebui să ne crească simţul controlului şi şansele de succes în schimbarea comportamentului (dacă simţim că acesta nu este dezirabil). În capitolul 10, vom discuta despre puterea unei perspective flexibile, aşa cum este aplicată pentru recuperarea din boli severe şi în terapia pentru dependenţe.

Controlul asupra contextului: Păsărarul din Alcatraz

Controlul crescut pe care îl generează mindfulness-ul ne poate ajuta şi la schimbarea contextului. Împreună cu Irving Janis şi John Wolfer, am cercetat influenţa asupra durerii exercitată de o perspectivă unidirecţională asupra mediului spitalicesc.[10] Pacienţii deseori sunt convinşi că durerea este inevitabilă într-un spital. Prizonieri ai unui astfel de tipar mental, ei pleacă de la presupunerea că, fără ajutorul medicamentelor, durerea nu poate fi controlată. În experimentul nostru, am încercat să aflăm dacă oamenii pot controla interacţiunea lor cu durerea prin plasarea ei într-un context diferit, mai optimist.

Pacienţii care urmau să treacă printr-o procedură chirurgicală complicată au fost învăţaţi cum să-şi imagineze că sunt într-una din două situaţii posibile: fie jucau fotbal, fie se pregăteau pentru cină festivă. În mijlocul unei încăierări dure de pe terenul de fotbal, vânătăile abia dacă sunt simţite. În mod asemănător, dacă cineva se taie la deget în timp ce se grăbeşte să pregătească cina pentru zece oameni care urmează să apară dintr-o clipă într-alta, acest fapt poate fi şi el trecut rapid cu vederea. Prin contrast, o tăietură într-o foaie de hârtie care se întâmplă în timpul lecturii unei reviste plicticoase devine rapid centrul atenţiei. Prin exemple de acest fel, participanţii la studiu au aflat că, mai degrabă decât să aibă un aer inevitabil, durerea pe care o trăim pare a fi în corelaţie cu un anumit

context.

Personalul spitalului, care nu cunoștea ipoteza noastră de cercetare, a monitorizat utilizarea medicamentelor și durata ședерii în spital a pacienților participanți în acest grup experimental și în cele de control. Acei pacienți care fuseseră învățați să reinterpreteze experiența spitalicească în moduri neamenințătoare au luat mai puține medicamente pentru durere sau sedative și au părăsit spitalul mai repede decât pacienții care nu au fost instruiți. Aceeași experiență în spital văzută prin intermediul perspectivelor diferite psihologic nu este identică, iar diferența poate fi măsurată prin dozele mai mici de medicamente și prin recuperarea mai rapidă. Această tehnică de reevaluare a destins efectiv tiparul mental despre spitalizare și, arătând că durerea nu este o certitudine, a oferit participanților mai mult control asupra convalescenței lor.

Chiar și cele mai fixe și sigure (în aparență) situații pot fi supuse controlului dacă sunt văzute prin prisma mindfulness-ului. Păsărarul din Alcatraz a fost condamnat la închisoare pe viață, fără nici o speranță de schimbare a sentinței. Era complet izolat de lume, zilele se scurgeau toate la fel, goale și dezolante, în vreme ce el se uita ore în șir pe fereastră la stolurile de păsări în zbor. Într-o dimineață, o vrabie rănită i-a ajuns în celulă, iar el a îngrijit-o până când s-a însănătoșit. Pasărea nu mai era doar o simplă pasăre, pentru el era o anumită vrabie. Ceilalți deținuți, gardienii, vizitatorii au început să-i dea păsări, iar el a continuat să învețe din ce în ce mai mult despre ele. Destul de repede, avea o adevărată volieră în celula sa. A devenit rapid o adevărată celebritate care se bucura de prestigiu în materie de boli ale păsărilor, continuând să observe din ce în ce mai multe detalii despre aceste creaturi și să dobândească o experiență tot mai mare. Toate demersurile sale au fost autodidacte și originale.

În loc să trăiască o viață plictisitoare și ternă într-o celulă timp de 40 de ani, Păsărarul din Alcatraz a descoperit că plictiseala este doar o construcție a minții, deloc mai sigură decât libertatea. Există mereu ceva nou de observat. El a transformat o experiență care putea fi un iad deplin într-un purgatoriu cel puțin fascinant și caracterizat de mindfulness.

Procesul înaintea rezultatului

După cum am văzut în capitolul 3, interesul față de rezultat ne poate conduce la pierderea mindfulness-ului. Dacă cercetăm această observație, așa cum am făcut cu toate definițiile mindlessness-ului, putem vizualiza mindfulness-ul ca o orientare prin proces. Să ne gândim la un cercetător științific care se simte prost, deoarece nu a citit un articol dintr-o revistă de specialitate care este dezbătut aprins de colegii săi. O privire retrospectivă caracterizată de mindlessness este responsabilă pentru această stare. Se vede pe sine ca pe cineva care a beneficiat de opțiunea de a citi sau nu acel articol important și a făcut o alegere greșită. Dacă ar fi fost mai puțin obsedat de rezultatul alegerii sale, ar fi putut să-și dea seama că alegerea nu fusese de fapt între a citi sau a nu face nimic, ci mai degrabă între a citi articolul și a lucra în laborator, bucurându-se apoi de odihnă binemeritată sau de momentul în care îi citise fiicei sale. Acesta este un alt exemplu de comparație defectuoasă care a fost descrisă în capitolul anterior. Conștientizarea procesului prin care se fac alegeri reale scade probabilitatea de a ne simți mai vinovați în retrospectivă. În fond, alegerile făcute prin prisma mindfulness-ului sunt percepute ca oferind anumite avantaje, altfel de ce le-am face în mod intenționat? Uneori, după ce vedem consecințele unei alegeri, e posibil să ne dorim să fi ales diferit, dar tindem să nu mai fim atât de drastici cu noi înșine după ce înțelegem motivele pentru care am acționat în acest fel.

O adevărată orientare în funcție de proces poate semnifica și nevoia de a fi conștienți că fiecare rezultat este precedat de un proces. Studenții la master uită acest lucru tot timpul. Își încep disertațiile cu o anxietate extremă pentru că i-au văzut pe alții finisând și finalizând munca de cercetare și compară în mod greșit această observație cu primii lor pași. Cu nasurile în fișele de lectură și în ipoteze abia pe jumătate conturate, privesc cu admirație la cartea publicată a dr. Cutare ca și când aceasta s-ar fi născut fără efort și fără un început greoi, direct din minte pe pagina tipărită. Mai degrabă, prin investigarea felului în care cineva ajunge în acel punct, suntem capabili să vedem realizarea ca pe un efort câștigat prin muncă asiduă, iar șansele noastre devin astfel plauzibile.

Evaluările noastre despre inteligența altora pot fi deformate de preocuparea în privința rezultatului. Într-o cercetare informală, împreună cu studenții, am rugat un grup de persoane să evalueze inteligența oamenilor de știință care au atins rezultate intelectuale „impresionante“ (precum descoperirea unei noi planete sau inventarea unui medicament nou). Când realizarea a fost descrisă ca o serie de pași (și practic toate realizările pot fi segmentate astfel), participanții i-au considerat pe oamenii de știință ca fiind mai puțin inteligenți decât atunci când descoperirea sau invenția a fost doar menționată. Oamenii se pot vedea urmând

paşi, însă marile culmi par cu desăvârşire intangibile.

Orientarea în funcţie de proces nu numai că ne ascute propriile judecăţi, dar ne face să ne simţim mai bine cu noi înşine. O orientare bazată strict pe rezultat duce la eliminarea bucuriei din viaţă. Să ne gândim la jocul de golf. Mai întâi, învăţăm cum să ne ţinem capul jos şi cum să nu îndoim braţul. Tot încercaţi şi reuşiţi să reduceţi scorul. Dar imaginaţi-vă că citiţi despre nişte crose care v-ar scădea punctajul cu aproape o treime. Nu le-aţi cumpăra? A patra gaură din patru lovituri în loc de şase – ăsta da joc! Acum să ne luăm mingi de golf mai bune. Deja am redus la trei lovituri. Şi, în sfârşit, se inventează o nouă minge, atât de bună încât îşi găseşte drumul spre gaură dintr-o singură lovitură. Ce joc, o gaură pentru fiecare lovitură! Ce joc?

Într-un joc, suntem conştienţi de faptul că procesul – chiar dacă nu totul se reduce la el – este tot ceea ce contează. Dar poate fi la fel şi pentru restul vieţii noastre. În afaceri, nu ar fi bine să ştim că avem mereu succes? Cum ar fi dacă fiecare plan de afaceri ar funcţiona, fără blocaje şi fără nervi? În primă fază, ar suna bine, ca un fel de atingere a lui Midas. Cum ar arăta o viaţă în acest fel? Un azil corporatist? În mentalitatea japoneză, marile afaceri au mult de învăţat de la grădiniţele de copii. În unele firme japoneze, gânditorii şi inovatorii sunt încurajaţi în mod explicit să acorde atenţie principală procesului – rezultatele pot să apară mai târziu.[11] Bell Labs, care se concentrează pe cercetare, nu era condiţionată de dezvoltarea produselor, cel puţin până la scindarea conglomeratului AT&T.

Mindfulness-ul în Orient şi în Occident

Definiţiile mindfulness-ului discutate în acest capitol, mai ales orientarea în funcţie de proces pe care tocmai am prezentat-o, probabil că îi vor trimite pe unii cititori cu gândul la diferitele concepte ale mindfulness-ului care apar în religiile Orientului. Studenţii de la cursurile mele care au cunoştinţe temeinice în acest sens fac tot timpul paralele între ele. Deşi există atât de multe similarităţi, diferenţele de cadru cultural şi istoric din care derivă, ca şi metodele mai elaborate, inclusiv meditaţia, prin care se atinge o stare de mindfulness în tradiţiile orientale, ar trebui să ne îndemne la o anumită reţinere în a face com-

paraţii prea generoase.

Cercetarea mea despre mindfulness a fost efectuată aproape în exclusivitate dintr-o perspectivă ştiinţifică occidentală. Iniţial, atenţia mea a fost atrasă de mindlessness şi de caracterul său omniprezent în viaţa de zi cu zi. După cum reiese din ordinea capitolelor din această carte, noţiunea de mindfulness se dezvoltă progresiv prin analiza aspectelor mindlessness-ului, studiind apoi reversul medaliei. Numai după o serie de experimente care au demonstrat costurile tiparelor mentale rigide şi ale perspectivelor unidirecţionale, am început să explorez potenţialele beneficii enorme ale unei atitudini caracterizate de mindfulness despre îmbătrânire, sănătate, creativitate şi mediul profesional.

În spatele învăţăturilor despre mindfulness din Orient stă o cosmologie complexă, dezvoltată şi perfecţionată în timp. Aspectul moral al mindfulness-ului (ideea că o astfel de stare de spirit obţinută prin meditaţie va duce la acţiunea corectă spontană)[12] este o parte esenţială a acestor religii. Discuţia ne poartă către aspecte mult prea complexe pentru scopul acestei cărţi. Din vreme ce multe calităţi ale conceptelor orientale de mindfulness şi cele descrise în această lucrare sunt izbitor de asemănătoare, sperăm că unele dintre consecinţele morale care sunt urmărite de disciplinele orientale pot rezulta şi din mindfulness-ul înţeles în această formă şi în context vestic.

Ca un exemplu despre încurcăturile semantice şi filosofice care apar dacă încercăm să comparăm viziunile orientale şi cele occidentale despre mindfulness, să ne gândim la actul de a crea noi categorii. Deşi aceasta este o formă de mindfulness în definiţiile noastre, ea pare să fie în opoziţie nemijlocită cu ceea ce face o persoană în timpul meditaţiei.[13] În meditaţie, mintea devine mai tăcută şi gândurile active sunt descurajate. În unele forme de meditaţie, gândurile şi imaginile care apar în minte sunt considerate neimportante şi sunt îndepărtate imediat cum prezenţa lor se face simţită. În acelaşi fel, în multe perspective orientale, tehnicile potrivite de meditaţie par să conducă într-o stare care a fost numită de-automatizare.[14] În această stare, vechile categorii sunt distruse, iar individul nu mai este sclavul stereotipurilor. O astfel de eliberare de distincţiile rigide este foarte asemănătoare cu mindfulness-ul care este descris în această carte. Acest exemplu ar trebui să arate de ce, în lipsa unei pregătiri complete în gândirea orientală, prefer să las altora sarcina de a identifica similarităţile şi deosebirile dintre cele două abordări despre mindfulness. Dacă un cititor este familiarizat cu un anumit domeniu oriental, poate face astfel singur comparaţiile, atât în privinţa tehnicii, cât şi a rezultatului.

6. Îmbătrânirea din perspectiva mindfulness-ului

Când apare o nouă dizabilitate, cercetez să văd dacă a sosit momentul morții și mă întreb în tăcere „Moarte, tu ești? Ai venit?“Până acum, dizabilitatea mi-a răspuns: „Nu fi prostuță, sunt eu“.

Florida Scott-Maxwell, The Measure of My Days

Vârsta este un marker atât de puternic, încât tot se întâmplă cu mintea și cu trupul nostru la bătrânețe punem pe seama vârstei înaintate. Dacă oamenii în vârstă fac ceva în aparență neobișnuit, catalogăm acest fapt ca excentricitate sau senilitate, chiar dacă au făcut lucrurile respective toată viața lor. Cu astfel de tipare mentale atât de constrângătoare, mai rigide decât o armură prea strâmtă, creșterea, flexibilitatea și noile inițiative devin imposibile. Nu doar calitatea este afectată, ci și durata vieții.

Controlul și supraviețuirea

Costurile mindlessness-ului și potențialele beneficii de creștere a mindfulness-ului mi-au devenit incredibil de clare după ce am desfășurat o cercetare despre vârstnici. În 1976, împreună cu Judith Rodin, care îmi era colegă la Yale, am explorat efectele luării deciziilor și responsabilitățile pentru locatarii unui azil.[1] I-am împărțit într-un grup experimental și într-un grup de control. Cei din grupul experimental erau încurajați insistent să ia mai multe decizii în ceea ce îi privește. Am încercat să propunem decizii care contau și care, în același timp, să nu ridice probleme personalului azilului. De exemplu, acești vârstnici au fost

rugaţi să aleagă unde primesc vizitatori: în interiorul azilului sau afară, în camera lor, în living, în sala de mese etc. Le-am mai spus şi că se va proiecta un film săptămâna următoare, joi şi vineri, şi că ar trebui să decidă dacă preferau să-l vadă şi, dacă da, când anume. Pe lângă alegeri de acest fel, rezidenţilor din grupul experimental li s-a oferit o plantă de interior pe care s-o îngrijească. Ei urmau să stabilească momentul potrivit când s-o ude, precum şi cantitatea de apă, locul în care s-o plaseze sau cum s-o ferească de prea mult soare etc.

Grupul acesta a fost plasat în opoziţie cu membrii grupului de control, cărora li s-au oferit plante, dar li s-a spus că asistentele se vor îngriji de ele. Cei din grupul de control nu au fost încurajaţi să ia decizii despre ei înşişi, ci li s-a spus că personalul există acolo ca să-i ajute în absolut orice privinţă. De exemplu, dacă voiau să primească vizite în clădirea azilului sau în exterior, în camera lor, în sala de mese sau în living, le-am sugerat să comunice acest lucru unui membru al personalului de îngrijire, care urma să-i ajute să stabilească detaliile. Am încercat să facem temele celor două grupuri cât mai asemănătoare cu putinţă, cu excepţia distincţiilor cu privire la cine era responsabil şi cine deţinea controlul.

Înainte de începerea experimentului şi la trei săptămâni după terminarea lui, am folosit diferite tipuri de măsurători privind comportamentul şi emoţiile pentru a estima efectele acestor încurajări. Măsurătorile comportamentale (cum este, de exemplu, participarea la activităţile azilului), rapoartele subiective (cât de fericiţi se simţeau locatarii) şi notele date de personal (cât de alerţi şi de activi îi considerau pe locatari) au indicat o îmbunătăţire clară şi semnificativă a grupului căruia îi fusese oferită mai multă responsabilitate.

După un an şi jumătate de la efectuarea studiului, am revenit la azil şi am făcut aceleaşi măsurători. Cei cărora li se oferise mai multă responsabilitate au dovedit iarăşi iniţiativă şi au fost mult mai activi, viguroşi şi sociabili decât ceilalţi. Când Judith Rodin a susţinut o conferinţă la azil, a descoperit că aceia care au participat activ şi care au pus cele mai multe întrebări proveneau din grupul experimental. În acelaşi timp, am măsurat starea de sănătate a locatarilor azilului. Deşi, înainte de a fi început studiul nostru, evaluările de sănătate ale celor două grupuri (bazate pe datele din fişele medicale) fuseseră asemănătoare, după un an şi jumătate, sănătatea grupului experimental se îmbunătăţise, în vreme ce aceea a grupului de control se înrăutăţise. Cea mai şocantă descoperire a fost totuşi că schimbarea de atitudine pe care o trezisem în locatarii acelui azil a condus la scăderea ratei mortalităţii. Numai şapte dintre cei 47 de participanţi

din grupul experimental muriseră în perioada de un şi jumătate, în timp ce 13 dintre cei 44 de participanţi din grupul de control muriseră (15% versus 30%).

Deoarece aceste rezultate erau surprinzătoare cu adevărat, am căutat şi alţi factori care ar fi putut afecta rata de decese. Din nefericire, nu aveam cum să ştim totul despre participanţi înainte de experiment. Ştim însă că aceia care muriseră nu prezentau diferenţe semnificative în ceea ce priveşte durata de timp petrecută în instituţie sau, aşa cum a fost arătat, în ceea ce priveşte starea lor de sănătate, în momentul începerii cercetării. Cauzele deceselor care figurau în fişele medicale variau de la un individ la celălalt în ambele grupuri. Astfel, numărul mai mare de morţi în grupul de control nu era rezultatul unei anumite boli care să fie mai răspândită într-un grup spre deosebire de celălalt. Schimbările aduse de experiment în viaţa celor care trăiau la azil păreau, atât la propriu cât şi la figurat, să prelungească viaţa. Când am studiat mai atent „tratamentul“ nostru – încurajarea alegerii şi a luării deciziilor, împreună cu faptul că le-am oferit participanţilor ceva nou de care să aibă grijă – putem spune că a fost o metodă de a creşte starea de mindfulness. Aceste rezultate au fost confirmate de o pleiadă de alte studii efectuate după experimentul nostru.

Printre alte efecte, mindfulness-ul sporit pare să conducă la reducerea depresiei asociate cu vârsta înaintată. Împreună cu Larry Perlmuter, am cercetat felul în care putem minimaliza depresia, crescând autocunoaşterea şi capacitatea de memorare printr-o tehnică de monitorizare comportamentală.[2] Se constatase deja eficienţa aceastei tehnici de a creşte mindfulness-ul, prin care participanţii iau act de deciziile pe care le fac în activităţile zilnice.[3] Se bazează pe o presupunere despre natura alegerii: ocazia de a face alegeri ne creşte motivaţia. În cele mai obişnuite activităţi cotidiene, totuşi, alegerile potenţiale care existau la un moment dat sunt date uitării. Dacă beau suc de portocale în fiecare zi la micul dejun, în ciuda faptului că există multe alte alternative disponibile, sunt şanse mari să nu fac o alegere bazată pe mindfulness. Alegerea dată de mindfulness implică o conştientizare a unor alte alternative care nu au fost selectate. Prin această conştientizare, învăţăm ceva despre noi, despre gusturile şi despre preferinţele noastre. De exemplu, dacă mă întreb de ce nu beau suc de grapefruit sau de roşii, aş şti că nu-mi doresc doar ceva care e rece, deoarece toate aceste sucuri sunt reci; şi nici că îmi doresc ceva cu aromă de citrice, de vreme ce atât sucul de portocale, cât şi cel de grapefruit oferă această posibilitate. Poate că îmi doresc ceva dulce şi cu gust de citrice. Distincţii de acest fel, deşi apar în conexte minore, însă şi în altele mult mai importante, ne fac conştienţi de felul în care ne armonizăm ziua.

La acest studiu-pilot au participat atât pensionari, cât şi rezidenţi în azilurile de bătrâni. Li s-a prezentat una dintre cele patru modalităţi de monitorizare a alegerilor lor cotidiene pe o perioadă îndelungată de timp. Tipurile de monitorizare variau atât în funcţie de complexitatea de gândire cerută, cât şi de gradul necesar de control care urma să fie exercitat de către participanţi. Am plecat de la ipoteza că un grad sporit de complexitate a gândirii, precum şi un grad ridicat de control vor creşte mindfulness-ul.

Primului grup („cu cel mai scăzut mindfulness“) i s-a cerut să monitorizeze şi să evalueze anumite activităţi zilnice timp de o săptămână (de exemplu, prima băutură pe care o aleg ziua). Al doilea grup a monitorizat anumite tipuri de comportament în fiecare zi. Al treilea grup a fost îndrumat să se concentreze pe diferite activităţi zilnice, dar să inventarieze, pentru fiecare, trei alternative pe care le-ar fi putut selecta, dar nu le-a ales. Ultimul grup („cu cel mai crescut mindfulness“) făcea acelaşi lucru ca al treilea grup, cu o deosebire: participanţii alegeau ei ce activităţi monitorizează. La încheierea experimentului de o săptămână, participanţii au fost intervievaţi şi li s-au acordat calificative de către observatori independenţi, legate de starea de spirit, gradul de independenţă, de încredere şi de dinamism.

Pentru fiecare indice de măsurare, cu cât erau cerute mai multe decizii şi mai mult control din partea participantului, cu atât era mai probabil ca aceştia să devină: 1) mai puţin deprimaţi, 2) mai independenţi şi mai încrezători în sine şi 3) mai dinamici şi mai diversificaţi în alegerile lor. Aceste rezultate iniţiale susţin puternic oportunitatea cercetărilor despre aceste aspecte ale îmbătrânirii. Nu ne aşteptăm ca aceleaşi concluzii să fie valabile dacă cineva se vede pus în faţa unei multitudini de decizii în loc de una pe rând; în acest caz, s-ar putea ca persoana respectivă să aleagă să nu mai ia nici una.

Surprinzător, am descoperit multă rezistenţă neintenţionată – din partea familiilor sau a bătrânilor înşişi – faţă de încercarea noastră de a le oferi mai mult control şi de a-i face mai independenţi. Precum în multe alte contexte instituţionale, dependenţa este încurajată, nu neapărat intenţionat, dar în mod clar flagrant.[4] Atunci când un rezident dintr-un azil este ajutat să se îmbrace dimineaţa (fie din prea multă grijă, fie ca personalul să câştige timp), respectiva persoană se poate simţi neputincioasă şi neajutorată. În cele din urmă, un astfel de ajutor va ocupa timpul personalului, deoarece, cu cât mai mult ajutor primesc oamenii, cu atât mai mult vor ajunge să aibă nevoie.[5] La un moment dat, ajungând la azil înainte de vizita programată pentru o cercetare, am pornit o

discuție cu o femeie în vârstă de 80 de ani care venise să-și viziteze sora în vârstă de 84 de ani. Mi-a spus că sora ei o rugase să-i aducă niște cleşti de lemn ca să-și poată pune lenjeria intimă fără ajutor, fiindu-i greu să se aplece. Am întrebat-o dacă i-a adus, iar ea a răspus clar: „Doamne ferește, nu. Dacă i-ar folosi s-ar putea să-i facă rău la spate.“ Stupefiată de răspunsul ei, i-am sugerat glumind că poate ar fi de luat în considerare opțiunea unei come induse. În acel fel, toată lumea se poate asigura că bătrâna nu avea să cadă și să-și fractureze șoldul sau să se înece. Ea a chicotit și a înțeles unde băteam. Instinctul protector, deși bine intenționat, subminează treptat toată autonomia. Iar atitudinile coercitive, precum țintuirea celor din azil în scaune toată ziua pentru a-i împiedica „să-și facă rău“, elimină din start orice încercare de inițiativă.

Când îi vedem pe alții făcând lucruri pe care noi înșine le făceam, acest fapt ne aduce în starea de a ne simți incapabili să le facem. Ceea ce este adevărat chiar și atunci când unicul motiv pentru inactivitatea noastră se găsește în afara noastră (regulile instituției, de exemplu). Tiparele mentale despre bătrânețe confirmă acest sentiment al neputinței. Este destul de improbabil ca o persoană în vârstă să considere flatantă o explicație despre motivele pentru care ea însăși nu poate face anumite lucruri singură. Când există o explicație dată pentru ceva – bătrânețea – rareori căutăm alte posibile cauze. De vreme ce nimeni nu se obosește să descopere ce anume poate face sau nu poate face o persoană în vârstă, se administrează principiul celui mai mic numitor comun în materie de asistență. Când voința de a acționa este înăbușită, se atrofiază și ia forma dorinței de a fi îngrijit.

Inversarea pierderii memoriei

Poate cea mai întâlnită problemă a bătrâneții este pierderea memoriei. Îmi aduc aminte că m-am trezit într-o dimineață de vară și nu eram în stare să-mi aduc aminte ce zi era. Dacă aș fi avut 80 de ani, n-aș mai fi căutat o altă explicație în afară de vârstă. Dar, de vreme ce aveam mai puțin de jumătatea acelei vârste, am fost uimită de această scăpare și mi-am dat seama că, în iulie, în absența cursurilor pe care le predam sau a întâlnirilor cu studenții, fiecare zi arăta cam la fel. Nu exista un motiv să-mi amintesc dacă era marți sau miercuri, așa că nu mi-am amintit.

Momentul respectiv m-a făcut să fiu curioasă în legătură cu pierderea memoriei, asociată, de obicei, cu bătrânețea. Existau și alte motive pentru acest fenomen în loc de sau pe lângă vârsta înaintată și era oare această stare reversibilă? Împreună cu alți colegi, am creat experimente pentru a observa dacă, furnizând motive suplimentare pentru reamintire, se ajunge la oprirea degradării memoriei.[6] Într-unul dintre aceste studii, rezidenții unui azil au primit nouă vizite în decursul unui interval de trei săptămâni. Am organizat un grup experimental și două grupuri de control. În timpul fiecărei vizite, am făcut cereri cognitive de o dificultate crescândă, inclusiv întrebări cu diferite niveluri de dificultate cu privire la azil. De exemplu, am întrebat: „Câte nume de pacienți și de asistente cunoașteți?“ sau „Când va avea loc următoarea petrecere (sau joc de bingo sau concert)?“ Dacă locatarii azilului nu știau, atunci, până la următoarea vizită, erau rugați să afle. Alte întrebări gravitau în jurul meselor și al activităților zilnice. Pentru fiecare răspuns corect, rezidenții primeau un fel de cadouri, sub forma unor fise. Unul dintre grupurile de control a primit aceleași întrebări, dar membrilor lui li s-au dat fise doar ca suveniruri și nu ca motivație. Cel de-al doilea grup de control nu a primit nici una dintre sarcini și nici fise.

Tuturor grupurilor le-au fost administrate teste pentru memoria pe termen scurt, primind și calificative din partea asistentelor, pentru vigilență, la începutul și la sfârșitul experimentului. Grupul experimental a depășit toate celelalte grupuri la aceste măsurători. Am cercetat și fișele medicale și am descoperit că, la finalul studiului, starea generală de sănătate era mai bună pentru grupul experimental în comparație cu celelalte două. Un studiu de control,[7] efectuat la doi ani și jumătate distanță în timp, a evidențiat că beneficiile acestui tip de antrenament de mindfulness includeau și efecte cu privire la supraviețuire. Doar 7% dintre persoanele grupului experimental muriseră, în comparație cu 33% și 27% din cele două grupuri de control. De vreme ce mai mulți rezidenți din grupurile de control, însă doar unul singur din grupul experimental, fuseseră spitalizați, iar mulți dintre ei își găsiseră sfârșitul acolo, diferența în ceea ce privește beneficiile pe termen lung între grupul experimental și grupurile de control este probabil și mai mare.

Depășirea tiparelor mentale

Multe dintre opțiunile, alegerile și oportunitățile de a fi responsabil pe care le-am oferit în experimentele noastre sunt parte din viața de zi cu zi a unei persoane vârstnice în alte culturi. De exemplu, iată cum erau percepuți membrii vârstnici ai tribului Yadhan (acum dispărut):

Părerea lor este prețuită. Dacă sunt inteligenți și integri au o mare influență. Unele văduve vârstnice sunt capul familiei și nu iese nimeni din cuvântul lor. Experiența vârstnicilor este utilă pentru comunitate: ei știu cum să cauți de mâncare și să îndeplinești sarcinile gospodărești. Ei sunt cei care predau mai departe legile nescrise și determină respectarea lor. Ei sunt cei care oferă un exemplu bun, iar dacă se ivește ocazia, îi corectează sau chiar îi pedepsesc pe cei care se poartă necores- punzător.[8]

În ciuda faptului că mulți dintre noi nu cunoaștem decât foarte puține persoane în vârstă, avem păreri ferme despre îmbătrânire. Multe dintre aceste idei sunt angajamente cognitive premature. După cum am văzut în studiul prezentat la finalul capitolului 3, tiparele mentale pozitive despre bătrânețe conduc la o experiență mai bogată despre îmbătrânire. Cei care au fost expuși unei imagini mai optimiste despre bătrânețe în tinerețe sunt ei înșiși mai alerți și mai activi în anii senectății. Dar această imagine nu este una împărtășită de majoritatea oamenilor. Când suntem tineri, auzim expresii de genul „băbătie“ sau „prostănac bătrân“, „biata bătrână“, de la oameni cu percepții negative despre vârsta înaintată chiar înainte de a ne putea imagina pe noi înșine ca oameni bătrâni.

Cu cât trăim mai mult, cu atât sunt mai multe ocazii ca ceea ce, la un moment dat, părea irelevant, sau despre care am dezvoltat angajamente cognitive premature, să devină relevant.

Să ne gândim la atitudinile noastre despre aziluri. În Cambridge, Massachusetts, am întâlnit o femeie în vârstă de 83 de ani pe nume Mildred, care trăia într-un azil de doi ani. Mâncarea era bună, la fel și grija personalului. Mildred trăise mulți ani într-o casă veche din Cambridge, îmbătrânind împreună cu vecinii săi, printre copaci care erau mai bătrâni decât toți laolaltă. Își iubea casa. Dar Mildred îmbătrânise, fiind din ce în ce mai puțin capabilă să aibă grijă de ea însăși, iar banii i se terminaseră. Casa a fost vândută și Mildred s-a mutat la azil.

Ca fostă profesoară, iubește cărțile, deși acum citește destul de puțin. Ele sunt singurele ei prietene, zăcând în jurul ei ca niște mici animale de pluș. Când am vizitat-o, am întrebat-o despre Harry Truman, care îi fusese elev când preda scrierea în Washington DC: „Din când în când, mă plimbam cu președintele Truman, în perioada mandatului lui. Era un om bun.“ Se pare că Truman decisese să-și îmbunătățească nivelul de engleză, iar Mildred îl ajutase.

Când am întrebat mai multe despre Truman, Mildred a vrut să schimbe subiectul. „Auzi tot soiul de motive pentru care oamenii ajung în locuri ca acesta“, a spus ea. „Ei bine, sunt aici pentru că nu au unde altundeva să se ducă.“

Perspectiva lui Mildred despre aziluri reflectă destul de fidel o perspectivă care nu e, de altfel, prea utilă. Deoarece majoritatea oamenilor împărtășesc această viziune, azilurile se mulează pe aceste imagini negative. Nu numai că este dureros să menții această perspectivă dacă un azil devine noua ta casă, ceea ce e foarte posibil, dar asemenea percepții negative în mintea celor tineri generează imaginea azilelor ca o fundătură deprimantă. Atât de mare este puterea tiparelor mentale.

O mare parte din experiența celor vârstnici poate fi rezultatul stereotipurilor negative, interiorizate în timpul copilăriei. Nu știm câte dintre „infirmitățile bătrâneții“ sunt programate genetic în corpul nostru și câte își află cauza în angajamentele cognitive premature. Nu știm câte alte opțiuni mai echilibrate și mai incitante pentru trăirea bătrâneții ar putea fi invocate dacă mintea noastră ar fi mai deschisă în această privință.

Cicero spunea: „Oamenii bătrâni sunt atât de slabi, încât nu pot duce la bun sfârșit nici o sarcină sau datorie ori o funcție din viață, însă adevărul despre acest fapt este că nu e vina exclusivă a bătrâneții, ci mai degrabă a unei stări degradate de sănătate“.[9] Vârsta înaintată și starea proastă a sănătății tind să se confunde.[10] Boala este mai probabil să apară în timpul bătrâneții, dar nu e același lucru ca bătrânețea. Pornind de la presupunerea necontestată că bătrânețea înseamnă fragilitate și slăbiciune, avem așteptări foarte scăzute de la bătrânii din jurul nostru și de la noi înșine atunci când îmbătrânim. Consecința acestor tipare mentale este un cerc vicios care ne macină treptat. Respectul de sine este clar subminat și produce mai multă suferință, pentru că bătrânii se învinuiesc pe ei înșiși mai degrabă decât situația în care sunt. Voi descrie un experiment la finalul acestui capitol, care va oferi cititorului sugestii despre cum poate evita aceste tipare mentale învechite și cum se poate surprinde cu o bătrânețe regândită. În

cadrul lui, păcălim practic corpul să se întoarcă în timp cu 20 de ani.

Florida Scott-Maxwell, o psihanalistă din tradiţia jungiană care nu şi-a început formarea decât în a doua parte a vieţii, a ţinut un jurnal personal la vârsta de 82 de ani, în care şi-a consemnat impresiile despre vârsta senectuţii. Experienţele sale, observate prin prisma mindfulness-ului, nu s-au suprapus peste aşteptările ei. „Vârsta mă intrigă. Am crezut că avea să fie o perioadă liniştită. Vârsta de 70 până la 80 a fost interesantă şi destul de liniştită, însă anii mei 80 sunt plini de pasiune… Spre marea mea surpriză, explodez de convingeri pasionale.“[11]

Prelungirea limitelor vârstei

Care sunt cu exactitate tiparele noastre mentale despre bătrâneţe? Împreună cu Ann Mulvey, am realizat o cercetare pentru a afla ce acţiuni sunt menţionate ca fiind cele mai obişnuite pentru oamenii în vârstă.[12] Studiul punea o întrebare implicită: este oare vârsta înaintată percepută ca fiind asemănătoare cu senilitatea? Am folosit chestionare pentru a evalua părerile despre comportamentul oamenilor în vârstă şi pentru a determina dacă informaţia şi atitudinile despre comportamentul senil variază în funcţie de vârstă şi/sau de familiaritate cu cei bătrâni. Participanţii la studiu au fost 75 de adulţi: 25 cu vârste cuprinse între 25 şi 40; 25 cu vârste între 45 şi 60; şi 25 peste 70 de ani.

Le-am cerut participanţilor să enumere acele comportamente despre care ei credeau că sunt caracteristice oamenilor aflaţi în trei grupe diferite de vârstă: 25-35, 65-75 şi 76 sau mai în vârstă. De asemenea, i-am întrebat care dintre aceste tipuri de comportament, dacă există, indicau prezenţa senilităţii. Apoi, toţi participanţii aveau de citit aceleaşi prezentări ale unor evenimente diverse şi li s-a cerut să descrie ce era de aşteptat să facă o persoană senilă în fiecare dintre acele situaţii. De exemplu, „O persoană senilă intră într-un magazin şi ia o pâine. Apoi, el sau ea _____“ În cele din urmă, respondenţii au fost întrebaţi despre cât este de probabil ca şi ei să devină senili.

Operatorii de interviu care nu cunoşteau ipotezele experimentale au punctat răspunsurile. Oamenii tineri şi cei de vârstă mijlocie îi percepeau pe bătrâni ca fiind prinşi, de obicei, într-un comportament nonsocial şi în activităţi pasive,

posedând mai multe caracteristici personale neplăcute decât pozitive. Respondenţii în vârstă, pe de altă parte, percepeau bătrânii ca fiind mult mai angrenaţi în activităţi sociale şi că posedau calităţi personale mai atractive. Populaţia tânără prezenta o probabilitate mai mare de a-i percepe pe bătrâni ca bolnăvicioşi.

Atât la participanţii în vârstă, cât şi la cei tineri sau la vârsta de mijloc a fost evidenţiat un stereotip despre adultul în vârstă care includea o idee destul de bine definită despre senilitate. Fiecare grup de vârstă a perceput senilitatea în termeni extrem de negativi şi a descris-o ca fiind o stare de deteriorare fizică ducând la pierderea memoriei, la incompetenţă mentală, la pierderea contactului cu realitatea şi la sentimentul de neajutorare. În plus, şi cel mai interesant, am constatat că peste 65% dintre membrii grupului mai tânăr au avut certitudinea că ei nu se vor seniliza, în vreme ce doar 10% dintre membrii grupului mai în vârstă au exprimat o astfel de certitudine. Altfel spus, 90% dintre participanţii în vârstă credeau că există o şansă consistentă să devină senili, deşi, în conformitate cu estimările medicale, doar 4% dintre cei peste 64 de ani suferă de o formă severă de senilitate, şi doar 10% suferă de forme mai uşoare.[13]

Când suntem tineri şi răspundem întrebărilor despre vârsta înaintată, facem asta cu sentimentul că noi nu vom îmbătrâni niciodată. Între timp, ne formăm tipare mentale despre relaţia dintre performanţa scăzută şi bătrâneţe. Odată ce ne trezim că suntem bătrâni, aceste relaţii devin ameninţătoare şi se instalează frica. Aceste frici sunt paralizante şi au o probabilitate crescută să descurajeze oamenii în vârstă să încerce să se dezvolte în noi feluri.

Înaintarea în vârstă

Noţiunea că procesul de îmbătrânire şi deteriorarea psihologică adiacentă sunt rezultatele inevitabile ale trecerii timpului ne plasează într-un scenariu al profeţiei care se autoadevereşte. Este greu de contestat. După cum am văzut în capitolul 2, timpul în cultura noastră este privit ca un fenomen liniar. Deşi mulţi filosofi moderni au respins modelul timpului liniar în favoarea unor alte concepte, este totuşi modelul care ne constrânge perspectiva despre dezvoltarea umană. Din acest punct de vedere, majoritatea percepem îmbătrânirea ca pe un

proces în care corpul (în consecinţă, persoana) este inevitabil uzat, după ce a atins culmile de eficienţă în etapele de dinainte ale vieţii. Un astfel de proces nu se aplică totuşi la nivelul particulelor elementare sau al unităţilor de energie. La nivel macroscopic, pare să existe o dizolvare treptată de la organizare la dezorganizare, „o învechire“ dacă vreţi, mai ales într-un sistem închis. Dar când ne uităm la atomii care compun o persoană (bătrână sau tânără), un copac sau o pernă, ei rămân la fel în timp. Ştiinţele comportamentale şi cele sociale totuşi, sunt în mare parte tributare unui concept liniar al timpului şi unei imagini asociate entropiei universale.

Capacităţile cognitive şi sănătatea psihică şi fizică par a se supune unei traiectorii grafice sub forma unei curbe liniare în legătură cu vârsta înaintată. În această imagine, individul creşte până la maturitate, apoi îşi trăieşte viaţa de adult ajustându-se la scăderea capacităţilor sale. Unele culturi încorporează creşterea înţelepciunii în mărturiile lor despre îmbătrânirea umană. Totuşi, această continuă creştere a înţelepciunii este văzută mai degrabă ca un izvor de dezvoltare care este fie independent de, sau are loc ca reacţie la, un proces de declin desfăşurat în alte zone.

Într-una dintre posibilele viziuni alternative despre ciclul vieţii, calea pe care o traversăm de la naştere până la moarte înseamnă o serie de minitraiectorii orientate în jurul unui scop, relativ independente unele de celelalte. În această perspectivă, trecutul are mai puţină influenţă asupra comportamentului. În oricare dintre aceste traiectorii separate, mintea poate fi mult mai puternică în conturarea dezvoltării.

Este interesant de observat cât de rar este utilizat termenul dezvoltare pentru a descrie schimbarea la anii senectuţii. În ciuda importanţei acordate în prezent duratei de viaţă, schimbarea în timpul vârstei înaintate este în continuare tipic descrisă ca îmbătrânire. În acelaşi fel, deşi cuvântul zi se referă la o durată de 24 de ore, noi de obicei îl folosim pentru a ne referi doar la orele cu lumină. Îmbătrânirea a ajuns să facă trimitere la partea mai sumbră a maturizării. Pentru a face schimbări în perioada vârstei înaintate, trebuie să faci faţă unei multitudini de tipare mentale foarte populare.

Când ne comportăm mindlessness, adică atunci când ne bazăm pe categoriile făcute în trecut, obiectivele dezvoltării par fixe. Suntem ca nişte proiectile care se mişcă pe o direcţie determinată. Când comportamentul nostru este tributar mindfulness-ului, vedem tot felul de alegeri şi generăm noi obiective finale.

Implicarea caracterizată de mindfulness în fiecare stadiu al dezvoltării noastre ne face liberi să ne schiţăm propriul traseu.

Proaspăt alesul preşedinte Franklin D. Roosevelt l-a interpelat pe judecătorul Oliver Wendell Holmes şi l-a întrebat pe bărbatul vârstnic de ce învăţa greacă (la vârsta lui). „Pentru a-mi îmbunătăţi mintea, tinere“, a fost răspunsul judecătorului Holmes.

Una dintre puţinele informaţii despre fiziologia creierului care a captivat atenţia multor oameni obişnuiţi este pierderea neuronilor după o anumită vârstă. Orice moment de uitare după 30 de ani este pus pe seama acestei pierderi. Dar chiar şi acest „fapt“ ştiinţific nu poate fi absolut. Fernando Nottebohm a studiat regenerarea neuronilor din creierul canarilor.[14] Ştiut fiind faptul că doar bărbăţuşii, masculii acestei specii, cântă, împreună cu colegii săi, cercetătorul a injectat femelele cu testosteron. Şi ele au început să cânte. Nottebohn a constatat că, în prezenţa testosteronului, se formează neuroni noi atunci când păsările învăţau să cânte. Nottebohn şi Steven Goldberg au injectat ulterior femelele fie cu testosteron, fie cu un tratament neutru de control. Au injectat şi substanţă radioactivă de contrast, care a fost încorporată în ADN-ul celulelor divizante. Au repetat procesul timp de 30 de zile. Spre surpriza lor, cercetătorii au descoperit o creştere masivă a numărului de neuroni în ambele grupe de păsări, chiar şi la femelele cu tratamentul de control, care nu cântau. De fapt, au descoperit că această regenerare neuronală are loc anual la păsările adulte, chiar dacă testosteronul şi învăţarea unor cântece noi nu erau factorii relevanţi.

Alte cercetări pe animale demonstrează posibilitatea dezvoltării creierului în perioada adultă. În primul rând, mulţi cercetători au descoperit că toate creierele animalelor variază în funcţie de creşterea primită. Acele animale care au crescut în medii complexe au mai mult material dendritic decât animalele din grupurile de control.[15] (O dendrită este o parte a unei celule nervoase care transportă impulsurile spre nucleul celular.) Şi mai incitantă a fost descoperirea că gradul de complexitate al mediului pe care îl aduce dezvoltarea matură poate modifica grosimea cortexului.[16] Fiziologia creierului, chimia şi anatomia lui sunt mult mai adaptabile decât s-a crezut iniţial. În ciuda presupunerii că îmbătrânirea este un proces ireversibil de declin fiziologic, anumite modalităţi de funcţionare mentală pot conduce la regenerarea ţesuturilor.

Majoritatea limitelor arbitrare pe care ni le fixăm despre dezvoltarea noastră la vârste înaintate nu sunt deloc bazate pe informaţii ştiinţifice. Propria noastră

imagine mentală despre vârstă, bazată pe sutele de angajamente cognitive premature, ne va ghida spre senectute. Înainte de a examina strategiile specifice pentru a schimba aceste imagini, merită să cercetăm două dintre imaginile pozitive ale vârstei înaintate dintr-un secol mai timpuriu.

Lytton Strachey o descrie pe regina Victoria când avea aproape 70 de ani:

Anul următor se împlineau 50 de ani de domnie, iar în iunie, aniversarea splendidă a fost sărbătorită cu mult fast şi solemnitate. Victoria, înconjurată de cei mai înalţi demnitari ai regatului, însoţită de o strălucitoare pleiadă de regi şi de prinţese, a traversat capitala aglomerată şi entuziasmată pentru a i se închina în semn de mulţumire lui Dumnezeu, la Westminster Abbey… Regina a fost aclamată ca mamă a popoarelor sale şi ca simbol încarnat al măreţiei lor imperiale. Iar ea a răspuns acestui sentiment dublu cu toată ardoarea spiritului ei. Anglia şi oamenii Angliei, o ştia prea bine, o simţea, erau, într-un fel minunat şi totuşi simplu, ai ei. Exaltarea, afecţiunea, recunoştinţa, un sens adânc al datoriei, o mândrie neîngrădită – acestea erau sentimentele sale. Dar mai era ceva ce aducea culoare şi amplifica totul. În sfârşit, după atâta vreme, fericirea – fragmentară, poate, încărcată de gravitate, dar adevărată şi inconfundabilă – se întorsese la ea.[17]

Sentimentele pe care Strachey le descrie nu sunt restrânse la cele care guvernează Imperiul britanic. O vizită din partea nepoţilor poate trezi sentimente asemănătoare.

Scrisoarea lui William James către tatăl lui aflat pe patul de moarte transmite acelaşi respect, o privire admirativă la adresa senectuţii – un contrast enorm faţă de tiparele mentale descrise mai devreme.

Între timp, binecuvântatul meu tată vârstnic, îţi scriu aceste rânduri (care vor ajunge la tine în cazul în care eu o voi face prea târziu) pentru a-ţi spune cât de plină mi-a fost inima în ultimele zile cu amintiri şi sentimente dintre cele mai tandre. În acest misterios golf al trecutului în care prezentul îşi va derula mareele sale, tu rămâi pentru mine figura centrală. Toată viaţa mea intelectuală ţi se

datorează și, deși de multe ori ne-am contrazis cu privire la ea, sunt sigur că există undeva o armonie în care strădaniile noastre se vor împleti. Datoria mea față de tine trece dincolo de puterea mea de închipuire – atât de timpurie, pregnantă și așa de constantă a fost această influență. Nu trebuie să-ți faci griji despre moștenirea ta literară. Voi veghea asupra ei, iar cuvintele tale nu vor suferi de pe urma uitării…

Cât despre noi, vom trăi mai departe în acest fel – simțindu-ne cumva neprotejați, îmbătrâniți de lipsa pieptului părintesc care să ne fie refugiu, dar ținând această amintire la mare cinste. Vom rămâne mai departe uniți și prin Alice, vom încerca să transmitem ștafeta mai departe progeniturilor noastre, la fel cum ai făcut tu cu noi, iar atunci când va veni clipa să părăsim această lume, mă rog să putem avea măcar o parte dintre noi vârsta ta înaintată.[18]

Nu putem ști cu siguranță de ce unii oameni îmbătrânesc însoțiți de mindfulness și nici nu putem ști dacă admirația față de cei în vârstă izvorăște din tiparele mentale despre îmbătrânire sau din mindfulness. Ceea ce știm cu siguranță este că modele ca acestea ne ajută să îmbătrânim un pic mai bine.

Vârsta în context: un experiment

Dacă angajamentele cognitive premature negative conduc la imagini nesănătoase despre îmbătrânire, este oare posibil să oprim angajamentele cognitive premature și să îmbunătățim starea de sănătate? Împreună cu un grup de studenți masteranzi la Harvard, am pus la punct o cercetare pentru a da un răspuns la această întrebare.[19] Am încercat să transmitem unui grup de participanți în vârstă o stare de spirit pe care au trăit-o cu 20 de ani în urmă și să vedem dacă și corpurile lor „s-au întors“ în trecut, într-un stadiu mai tânăr. Încercarea poate fi înțeleasă ca un experiment în ceea ce privește controlul asupra contextului. Am apelat la ajutorul unui grup de cetățeni vârstnici care au fost de acord să se plaseze într-un context modificat temporal și care ne-au permis să facem atât măsurători fizice, cât și măsurători psihologice. Corpurile acestor persoane aveau de la 75 de ani la 80, iar noi urma să le cultivăm acea stare de spirit pe

care o aveau la 55. Știam că acest lucru nu mai fusese încercat înainte și că orice rezultate pozitive aveau să fie de folos, deoarece bătrânețea a început să fie percepută doar ca neputință. Schimbările fiziologice demonstrabile urmau să confirme că factorii psihologici contribuie la modul în care oamenii îmbătrânesc și se dezvoltă. Mai mult, aveau să ofere dovezi în plus că procesul de îmbătrânire este mai puțin rigid decât este considerat de majoritatea oamenilor.

Am testat ipoteza noastră de lucru comparând efectele a două experiențe: într-una, participanții au făcut încercarea psihologică de a fi persoana care erau cu 20 de ani în urmă. În cealaltă, participanții s-au concentrat doar foarte puțin pe acel trecut din urmă cu 20 de ani. Am conceput studiul în așa fel încât, în ceea ce privește conținutul, cele două grupuri să fie preocupate de gânduri similare. Diferența majoră între cele două grupuri care poate explica orice diferență în rezultate o reprezenta contextul în care cele două experiențe s-au desfășurat.

Contextul pentru grupul experimental a fost modul în care se aflau lucrurile în urmă cu 20 de ani, în vreme ce, pentru grupul de control, contextul era prezentul. Provocarea a fost să plasăm grupul experimental „în context“ și apoi să-l facem să-și desfășoare activitățile zilnice obișnuite.

Am dat un anunț în ziar specificând că avem nevoie de participanți de sex masculin care să aibă peste 70 de ani. Cei care se găseau într-o stare rezonabilă de sănătate au fost selectați ca participanți la cercetarea noastră. Am făcut pregătirile pentru ca ei să fie duși într-o zonă retrasă, timp de cinci zile, unde au fost încurajați, prin mediul ambiant și instrucțiuni specifice, fie să meargă înapoi în trecut, fie să vadă trecutul din perspectiva prezentului. Pentru primul grup, toate conversațiile despre trecut aveau să se desfășoare la timpul prezent, iar pentru cel de-al doilea, la timpul trecut.

Mai multe seturi de măsurători au fost efectuate înainte de săptămâna dedicată experimentului și apoi iarăși în cea de-a cincea zi. Unele au fost repetate pe parcursul întregii săptămâni. Ele verificau rezistența fizică, percepția, cogniția, gustul, auzul și reperele vizuale. Aceste măsurători reflectau „markerii biologici“ recomandați de medicii specialiști în geriatrie. (Destul de interesant, acești experți erudiți au declarat că nu există markeri clari.)[20] Măsurătorile au inclus următoarele: forța strângerii în mână, lățimea umerilor bideltoidă, starea epidermei în zona tricepșilor, lungimea degetelor, greutatea, înălțimea, mersul și postura. Am măsurat și acuitatea vizuală cu și fără ochelari și am administrat o serie de teste tip labirint de urmărit pe hârtie cu creionul care au evaluat viteza de

completare și acuratețea. Într-un test pentru memoria vizuală, participanţilor li s-a cerut să privească un desen timp de zece secunde şi apoi să aştepte zece secunde pentru a reproduce desenul din memorie cu creionul pe hârtie. În cele din urmă, fiecare participant a trebuit să completeze un chestionar de autoevaluare, numit SYMLOG care evalua valorile şi comportamentul.[21]

Participanţii aleşi pentru experiment au primit prin poştă un pachet cu informaţii care conţinea programul pentru o săptămână întreagă, în care se menţionau testele, mesele, discuţiile, activităţile din fiecare seară, instrucţiunile generale, o hartă cu planul clădirii, inclusiv localizarea camerelor lor şi rugămintea de a nu aduce cu ei cărţi, reviste, ziare sau poze de familie mai recente de 1959. În avans, am cerut participanţilor fotografii din trecutul recent şi cele făcute cu 20 de ani în urmă. Grupul care avea să facă regresia temporală a primit fotografii cu fiecare membru al grupului aşa cum apăreau cu 20 de ani în urmă, în vreme ce grupul de control a primit fotografii recente. Informația din pachet includea şi sugestii detaliate cu privire la hainele pe care urmau să le aducă.

În prima zi, de introducere, participanţii au scris o schiță autobiografică. Instrucţiunile sunau astfel: „În mod special, autobiografia ar trebui să vă descrie (ce vă place, ce nu vă place, activităţile zilnice, locurile de muncă avute, relaţiile, momentele de bucurie, cele de îngrijorare etc.) aşa cum eraţi acum 20 de ani. Insistăm chiar să vă concentraţi pe anul 1959. Vă rugăm să luaţi în considerare faptul că este important să fiţi cât mai fidel realității. Apoi, începeţi cu ziua în care v-aţi născut şi continuaţi până în prezent.“ Aceste îndrumări erau la fel pentru ambele grupuri. Însă grupul experimental a fost rugat următoarele: „Scrieți (şi vorbiți) la timpul prezent despre trecut. Țineți minte că «prezentul» înseamnă 1959. Aşadar nu includeți nici o altă relatare dincolo de această dată.“ Am subliniat importanța acestor instrucțiuni înainte de începerea experimentului, de vreme ce a vorbi despre trecut la timpul prezent era strategia noastră principală.

Participanţii au ajuns la Harvard dimineață devreme în prima zi. După ce s-au făcut prezentările, au fost rugaţi să participe la o scurtă sesiune introductivă. Le-am comunicat participanţilor că unul dintre scopurile studiului nostru despre amintiri era să adunăm informaţii despre oamenii în vârstă de aproape 60 de ani şi le-am mai spus că noi considerăm că o cale de a aduna material nou despre acest grup de vârstă era să punem întrebări celor care sunt mai în vârstă despre experiențele lor în perioadele anterioare din viață. Li s-a spus că, pentru a încuraja rememorarea întâmplărilor lor personale, am decis să aducem oameni

asemănători laolaltă.

Pentru o parte dintre ei au fost făcute evaluări medicale, iar pentru alţii au fost făcute fotografii. Participanţii, individual şi în anumite momente, au fost rugaţi să intre într-o altă cameră să ia alt chestionar. Mersul şi postura lor au fost înregistrate video în momentul în care au intrat în cameră.

După această pre-testare, bărbaţii au fost grupaţi împreună pentru partea finală a introducerii, înainte să meargă spre locul experimentului. Grupului de control i s-a spus iarăşi să se concentreze pe trecut. I-am rugat să se ajute între ei să facă acest lucru. Le-am mai spus că avem motive să credem că discuţiile pe care le planificasem pentru ei, împreună cu alte activităţi, care aveau să se desfăşoare toate într-un mediu foarte plăcut, vor avea probabil efecte pozitive asupra lor. Era posibil să-şi îmbunătăţească starea de sănătate, precum şi pe cea psihică. „De fapt“, le-am spus, „s-ar putea să vă simţiţi la fel de bine ca în 1959.“

În ceea ce priveşte grupul experimental, introducerea în experiment sublinia că cel mai bun mod de a învăţa despre trecut nu este prin simpla aducere aminte. Mai degrabă, ar trebui să încercăm să ne întoarcem cât mai complet posibil în mintea noastră în acel moment. „De aceea, vom merge împreună într-un loc foarte plăcut unde vom trăi ca şi când ar fi 1959. Desigur, asta înseamnă că nimeni nu are voie să discute despre nimic care să se fi întâmplat după septembrie 1959. Este de datoria voastră să vă ajutaţi unii pe ceilalţi. Este o sarcină dificilă, pentru că nu vă cerem să vă comportaţi de parcă ar fi 1959, ci să vă permiteţi să fiţi cine eraţi în 1959. Avem motive întemeiate să credem că, dacă veţi reuşi, vă veţi simţi la fel de bine cum vă simţeaţi în 1959.“ Li s-a spus că toate activităţile şi conversaţiile ar trebui să reflecte „faptul“ că este 1959. „S-ar putea să fie dificil la început, dar cu cât mai repede vă relaxaţi, cu atât mai distractiv va fi.“ Acestui grup i s-a sugerat că se poate aştepta la efecte pozitive în timpul experimentului.

Toţi participanţii au fost rugaţi să folosească fotografiile pe care le-au trimis pentru a se familiariza unii cu ceilalţi. Astfel, participanţii din grupul experimental se căutau în ceilalţi bărbaţii cu 20 de ani mai tineri. Apoi, cei din grupul experimental s-au urcat într-un microbuz care să-i ducă la proprietatea unde se desfăşura experimentul. Înainte să plece, le-am reamintit că în momentul în care plecau avea să fie anul 1959. În această atmosferă, pe fundal se auzea muzică din anul respectiv, împreună cu reclame la produsele perioadei, de la radioul din microbuz.

Următoarea săptămână, grupul de control a plecat spre proprietate în microbuz ascultând programele actuale de radio.

Proprietatea unde se desfășura experimentul se afla pe un teren de aproximativ patru hectare de dealuri împădurite, departe de drumul principal. În sine, o lume separată. Pentru că bărbații aparţineau mai multor etnii, au fost înlăturate toate obiectele religioase de pe domeniu și ceea ce a rămas era un fel de fundal atemporal pentru studiul nostru. Am adus mai multe obiecte de recuzită pentru grupul experimental, inclusiv reviste precum Life sau The Saturday Evening Post din aceeași săptămână din 1959 și le-am plasat în camera fiecărui bărbat. Pentru grupul de control, au fost, de asemenea, plasate reviste vechi, doar că acestea erau din diferiți alți ani din trecut, nu doar din acea săptămână anume din 1959.

Programul a fost împărţit în discuții care aveau loc de două ori pe zi, urmate de prânz și de alte discuții. Cina și perioada de relaxare ulterioară în timpul serii erau urmate de o activitate planificată. Discuțiile se purtau în jurul unor subiecte clar definite, conduse de moderatori pregătiți în avans. Fiecare discuție începea cu o înregistrare audio de trei minute despre trecut, care era pusă la un radio vechi (pentru grupul experimental) sau la un radio nou (pentru grupul de control). Subiecților li se înmânaseră deja întrebările care aveau să fie discutate cu o seară înainte. După momentul radio, moderatorul angrena participanții într-o discuție care dura 45 de minute. Pentru grupul experimental, discuțiile se țineau la timpul prezent, în vreme ce grupul de control avea libertatea de a discuta subiectele la timpul trecut. Fiecare subiect fusese asociat cu activitatea de cu o seară înainte, ceea ce ajuta la oferirea unui context pentru rememorare.

Un film bun din 1959 a fost proiectat în prima seară, Anatomia unei crime. Imediat după film, participanților li s-au înmânat chestionare care urmau să fie discutate a doua zi. În formular se specifica: „Două dintre filmele care au concurat pentru Oscarurile din 1958 au fost Mătușa Mame și Pisica pe acoperișul fierbinte. Care a fost mai bun și de ce?“

Bărbații au fost întrebați despre filme. Apoi, a început cea de-a doua discuție a zilei; era legată de sporturi: „Dintre următorii, care credeți că este cel mai bun jucător? De ce? Bill Russell, Johnny Unitas, Mickey Mantle, Wilt Chamberlain, Floyd Patterson, Ted Williams, Frank Gifford, Bob Cousy, Warren Spahn, Maurice Richard.“

Într-o seară, a fost rândul jocurilor și s-a jucat o versiune a vechiului show „Prețul corect“. Am vrut să vedem dacă aveau să ofere prețurile din 1959 sau prețurile din prezent pentru obiectele prezentate. A doua zi, au avut discuții despre chestiuni financiare. După-masă, au audiat un discurs al președintelui Eisenhower și apoi s-a discutat politică. În acea seară, au avut o formație care le-a cântat muzică live, iar dimineața următoare a urmat o discuție despre muzică. În cele din urmă, în acea după-amiază, au discutat despre comediile de televiziune din trecut, precum I love Lucy, The Honeymooners și Sergeant Bilko.

Târziu, în timpul după-amiezei celei de-a patra zile a ședерii lor și în ultima dimineață, au fost efectuate consulturi fizice și evaluări psihologice. S-a adăugat și un test al vitezei de reacție, care măsura rapiditatea cu care își aduceau aminte despre oameni cunoscuți în 1959. I-am rugat pe participanți să se uite la o prezentare de zece diapozitive, în succesiune, fiecare reprezentând o personalitate cunoscută: Thomas Dewey, Phil Silvers, Jackie Gleason, Groucho Marx, Elvis Presley, Nikita Hrușciov, Milton Berle, Ethel Merman, Fidel Castro și Douglas MacArthur. Pentru fiecare diapozitiv al prezentării, participanții au primit instrucțiuni să apese pe un buton care măsura reacția în timp, imediat ce-și aminteau cine este persoana respectivă. Dacă, după zece secunde, participanții nu își aminteau de persoana din cadru, li se mai acordau zece secunde și li se spunea să se pregătească pentru următorul dispozitiv. După ce apăsau pe buton, li se cerea să identifice persoana. Am prezis corect că grupul experimental va avea rezultate mai rapide și mai fidele decât grupul de control, de vreme ce, pentru primii, acești oameni păreau figuri mai recente.

De asemenea, în ultima zi, mersul și postura bărbaților au fost filmate pentru a se putea face comparația cu înregistrările anterioare. Discuțiile au fost și ele filmate pentru a se putea compara felul în care participarea activă și ușurința în conversație folosind timpul prezent despre trecut se schimbaseră în ultima săptămână. Au fost înregistrate video și mesele pentru a documenta cât de mult și cu câtă poftă mâncau participanții, cât și dacă își luau din bucătărie ceea ce le trebuia fără să aștepte să fie serviți, dacă făceau curat după ei etc.

Rezultatele noastre s-au înscris în două categorii. Primele, măsurătorile în care ambele grupuri au arătat îmbunătățiri semnificative la sfârșitul experimentului în comparație cu nivelul de performanță de bază pe care îl aveau acasă, înainte de experiment. Aceste diferențe înainte/după merită subliniate pentru că ele se află în contrast cu diminuările fizice și psihice asociate în mod normal cu

îmbătrânirea. Schimbarea de context din acest studiu a părut să conducă la o îmbunătățire generală a acestor indicatori.

Bărbații per ansamblu arătau cu trei ani mai tineri la sfârșitul experimentului. Evaluatori independenți au studiat fotografiile portret de la începutul și sfârșitul studiului. Chiar dacă parametrii de lumină și de procesare fotografică au fost păstrați la aceleași valori, participanții arătau mai tineri la sfârșitul săptămânii. De asemenea, s-a constatat o tendință generală de recuperare a auzului. Îmbunătățirea în ceea ce privește funcțiile psihologice a fost evidentă în ambele grupuri prin performanța lor constant mai eficientă în sarcinile legate de memorie pe tot timpul experimentului.

Bărbații din ambele grupuri au mâncat cu poftă și s-au îngrășat în jur de un kilogram și jumătate în timpul săptămânii. Pliurile pielii din regiunea pieptului și a tricepșilor s-au mărit (deși așteptam o scădere, având în vedere pielea mai suplă a oamenilor mai puțin vârstnici). Și, în cele din urmă, puterea de strângere a mâinii a crescut constant de-a lungul întregii săptămâni în ambele grupuri. Încă din cea de-a doua zi, bărbații erau implicați activ în servirea propriilor mese și curățau după ce terminau. Aceasta a fost o adevărată schimbare comparativ cu dependența lor evidentă de rudele care îi aduseseră să participe la acest experiment. Toți au funcționat independent aproape imediat de cum au sosit la locul studiului.

Multe dintre aceste schimbări pot avea loc dacă bătrânii ar fi, pur și simplu, luați într-o vacanță. Nu am putut găsi un grup comparabil de control „de vacanță“, nici nu ne-am mai putut permite financiar să aducem și alte grupuri în acel loc pentru a cerceta dacă alți factori pot fi responsabili pentru rezultate. Nu putem fi siguri de ceea ce trebuie să atribuim acestor modificări. Participanții din ambele grupuri au dormit bine, au mâncat bine, în orice caz probabil că mult mai bine decât dacă ar fi făcut aceste lucruri acasă. Au fost tratați cu mai mult respect și li s-au dat mai multe responsabilități decât se obișnuiește în cazul bătrânilor. De fapt, de la bun început, au fost propulsați într-o situație care nu semăna cu nimic din ce trăiseră ei recent. Când grupul de control a sosit la proprietate, s-a întâmplat ca studenții la doctorat și cei de la școala postdoctorală care ofereau asistență pentru experiment să fie plecați după echipamente, așa că nu era nimeni acolo să-i ajute cu bagajele. M-am uitat la toate acele valize. Apoi m-am uitat la participanți și din nou la valize. Copleșită de gândul că s-ar putea să trebuiască să le car eu însămi, le-am spus bărbaților că le pot duce spre camerele lor încetul cu încetul sau să le despacheteze acolo și să care lucrurile unul câte unul dacă

era nevoie. Orice aveau să decidă, ei erau responsabili să-şi care propriile bagaje. Acest fapt a fost o mare schimbare de la cocoloşirea şi asistenţa continuă cu care se obişnuiseră.

Poate cel mai important, aceşti bărbaţi în vârstă au fost încurajaţi să preia controlul unei bune părţi din viaţa lor. Alte cercetări pe care le-am discutat deja sugerează că această variabilă este într-adevăr foarte puternică.[22] Să ceri lucruri unor oameni în vârstă, aşa cum am făcut noi, se poate să fi fost într-adevăr un factor important în inversarea multor debilităţi aduse de vârsta înaintată pentru ambele grupuri de participanţi.

Diferenţele între cele două grupuri din acest studiu acopereau o plajă largă, de la izbitoare până la sugestive. Măsurătorile noastre despre flexibilitatea articulaţiilor şi lungimea degetelor au indicat creşteri semnificative pentru grupul experimental, faţă de grupul de control. De fapt, lungimea degetelor a crescut la peste o treime din grupul experimental şi a rămas aceeaşi pentru restul grupului, în vreme ce o treime din grupul de control a evidenţiat un regres pentru acest indice. S-a remarcat o creştere şi în înălţimea corpului în poziţia din şezut pentru grupul experimental, comparativ cu grupul de control. Membrii grupului experimental au luat în greutate şi le-au crescut indicii măsurătorilor pentru umeri şi tricepşi. Evoluţiile la testele labirint, măsurătoarea indicelui de dexteritate manuală, au pus în evidenţă diferenţe între cele două grupuri. Subiecţii experimentali au dat dovadă de o mai mare dexteritate manuală. Erorile lor au scăzut, în vreme ce media erorilor pentru grupul de control a crescut. În ceea ce priveşte testarea vederii fără ochelari, vederea ochiului drept s-a îmbunătăţit pentru grupul experimental şi s-a degradat uşor pentru grupul de control.

Pe lângă aceste schimbări fizice, am descoperit îmbunătăţiri la testele psihologice. Cea mai importantă deosebire a apărut la testele de inteligenţă administrate (testul de înlocuire a simbolurilor digitale). Din nou, grupul experimental în ansamblu a demonstrat îmbunătăţiri în scoruri, în vreme ce grupul de control a arătat o anumită involuţie. Mai mult de jumătate dintre membrii grupului experimental au devenit mai buni, în vreme ce performanţele unui sfert dintre membrii grupului de control au scăzut.

Nu toate lucrurile au decurs pozitiv în cadrul grupului experimental totuşi. În vreme ce grupul de control a demonstrat abilităţi crescute de împrietenire şi de expresivitate emoţională, grupul experimental s-a autoevaluat ca fiind din ce în

ce mai puțin prietenos. (Acest fapt poate fi o reflectare a efortului de a menține orientarea temporală, în comparație cu grupul de control.)

Văzute în ansamblul lor, aceste rezultate sunt impresionante, având în vedere felul în care majoritatea percepem îmbătrânirea. Schimbări de toate felurile, cele mai multe în bine, au fost evidențiate în comportamentul acestor bărbați la o vârstă la care creșterea și dezvoltarea sunt considerate a fi reținute sau în declin.

De curând, gândindu-mă la aceste rezultate, mi-am dat seama că însuși designul studiului poate reflecta o prejudecată legată de vârstă. De ce ne-am gândit că o persoană la 75 de ani ar vrea să aibă iar 50 de ani? O persoană de 40 de ani își prețuiește experiența și conștiința matură. Putem să cădem de acord că s-ar putea să nu vrea în mod benevol să renunțe la identitatea ei din acel moment pentru a redeveni persoana care era la 20 de ani. În același fel, persoana în vârstă de 75 de ani s-ar putea să nu fie dispusă să se întoarcă în realitatea vârstei de 55 de ani, chiar dacă sănătatea și puterea unei vârste trecute ar fi dezirabile.

Proiectarea studiului nostru a fost totuși motivată nu doar de ipoteza că starea corpului unei persoane poate fi „reversibilă“ și dacă am putea duce și mintea acelui om acolo unde era în urmă cu 20 de ani, ci și de o ipoteză alternativă. Această ipoteză a presupus faptul că este necesară o anumită măsurătoare a mindfulness-ului bărbaților din ambele grupuri pentru a putea participa la această experiență nouă și, în același timp, un grad mai mare de mindfulness a fost solicitat din partea grupului experimental, deoarece membrii săi aveau de respectat un set de instrucțiuni mai complexe decât cele date grupului de control.

Dacă această activitate crescută a mindfulness-ului a generat rezultatele noastre, atunci, în principiu, orice activitate intensă de mindfulness ar fi putut conduce la atingerea rezultatelor noastre (de exemplu, compunerea unei opere, așa cum a făcut Verdi când avea peste 70 de ani). Indiferent de situație, și mai ales în lumina tuturor celorlalte cercetări discutate, ideea de bază este că unele dintre semnele „ireversibile“ obiectiv măsurate ale îmbătrânirii au fost modificate ca urmare a intervenției psihologice.[23]

Ciclurile regulate și „ireversibile“ ale îmbătrânirii la care asistăm în stadiile târzii ale vieții umane ar putea fi un produs al anumitor preconcepții despre cum trebuie să fim atunci când îmbătrânim. Dacă nu ne-am simți obligați să ne conformăm acestor tipare mentale limitatoare, am avea șanse mai mari să înlocuim anii de declin cu ani de dezvoltare, plini de sens.

7. Incertitudine creatoare

Există o poveste veche despre doi bărbați într-un tren. Unul dintre ei, văzând o oaie golașă pe câmp, spuse: „Oile alea tocmai au fost tunse“. Celălalt se uită un pic mai mult și apoi spuse: „Așa par a fi… din partea asta“. Doar în acest spirit de prudență ar trebui să spunem ceea ce avem de spus despre felul în care funcționează mintea.

John Holt, Cum învață copiii

Dacă străinul bogat din capitolul 2 care avea nevoie de o bucată de lemn de 2 metri pe un metru ar fi scos, pur și simplu, ușa de la intrare din balamale, observatorii jocului ar fi exclamat: „Ce soluție creativă!“ Multe, dacă nu toate, dintre calitățile care alcătuiesc o atitudine specifică de mindfulness sunt caracteristice persoanelor creative. Cei care se pot elibera de vechile tipare mentale (precum omul din tren), care se pot deschide în fața unor informații și surprize noi, care pot jongla cu perspectiva și contextul și se pot concentra pe proces mai degrabă decât pe rezultat sunt cel mai probabil creativi, indiferent dacă sunt oameni de știință, artiști sau bucătari.

Mindfulness-ul și intuiția

În general, când se discută despre creativitate, aceste calități caracterizate de mindfulness apar sub un alt nume. Să luăm intuiția, de exemplu. Un om de știință care își testează intuiția are mai multe șanse să iasă din tiparele mentale și din categoriile vechi sau să fie atent la semnificația unui rezultat surprinzător.

La fel cum este mai uşor să ne facem o idee despre mindfulness prin descrierea opusului său mai întâi, tot aşa putem defini intuiţia prin comparaţia cu gândirea raţională sau cu logica. „Prin logică, facem demonstraţii. Prin intuiţie, facem descoperiri“, afirma matematicianul Henri Poincaré.[1] Prin felul în care tratăm raţional lumea, o menţinem constantă, prin intermediul categoriilor formate în trecut. Cu ajutorul intuiţiei, însă, percepem lumea ca pe un întreg într-un flux continuu.

Să ne imaginăm că vrem să descriem un pârâu. Un pârâu care curge nu este niciodată la fel. Îi trece apă nouă prin matcă, săpând încetul cu încetul în maluri. De la un moment la altul este un pârâu diferit. Ca să vorbim despre un pârâu trebuie să găsim un aspect constant al lui. Ca să aplicăm orice operaţie raţională cu privire la pârâu trebuie să-l considerăm imuabil, să-l tratăm ca şi când ar fi acelaşi. Limbajul şi procesele raţionale consideră experienţa ca fiind constantă. Pentru a ne comporta raţional, trebuie să folosim categorii formate în trecut. „Ne întâlnim la pârâul unde am fost ieri.“ Putem să-i cartografiem cursul începând de azi, să-i măsurăm pH-ul apei la un anumit moment. De fiecare dată, îl tratăm ca fiind acelaşi pârâu. Un artist sau un scriitor însă ar putea alege să nu-l fixeze, ci să experimenteze natura dinamică a pârâului, să stea în preajma lui şi să se deschidă „faptului-de-a-fi-pârâu“. Această abordare o numim una de mindfulness sau intuitivă; ea ignoră vechile categorii şi gândirea raţională. Dansatoarea Isadora Duncan, a cărei artă este prin definiţie mişcare şi schimbare, a spus: „Dacă v-aş putea spune ce înseamnă, nu ar mai avea nici un rost să dansezi“.[2]

Dintr-o experienţă intuitivă a lumii apare un adevărat flux continuu de noi distincţii. Înţelegerea pur raţională, pe de altă parte, serveşte pentru a confirma vechile tipare mentale, categoriile rigide. Artiştii, care şi ei trăiesc în aceeaşi lume cu noi ceilalţi, se distanţează de aceste tipare pentru a ne face să vedem lucrurile din perspective noi. Am asistat recent la o conferinţă a fotografului Joel Meyerowitz. Spre surpriza mea, conferinţa a fost despre mindfulness. Nu a numit-o aşa, dar pentru mine discursul lui a fost o lecţie despre cum să fii deschis în faţa experienţei. Când a vorbit despre ocean, descriind felul în care lumina atingea valurile care dispăreau înapoi în mare, vechea mea categorie despre „valuri“ s-a dizolvat într-o explozie de noi impresii. M-am dus pe plajă şi m-am uitat la tot felul de valuri, la porţiuni din ele şi la modelele pe care le fac.

Meyerowitz a descris şi fotografii amatori care se îngrămădesc în Marele Canion. Când ajung la marginea acestui faimos reper, se plimbă în sus şi-n jos,

de parcă ar căuta un semn care să spună: „Fotografiază aici“. Cu o imagine deja construită în minte şi etichetată drept MARELE CANION, orbiţi la ceea ce li se aşterne la picioare, caută unicul şi singurul loc „potrivit“ unde să stea. Amintind publicului său că nu există un asemenea loc şi că mai degrabă ar putea căuta ceea ce are „semnificaţie“ pentru ei, Meyerowitz încuraja o abordare de tip mindfulness care să fie aplicabilă dincolo de fotografie.

Când mintea noastră se concentrează pe un anumit lucru sau pe un anumit mod de a face lucrurile, aşa cum au fost stabilite în trecut, în lipsa mindfulness-ului, excludem intuiţia şi ratăm foarte mult din lumea care ne înconjoară. Dacă Arhimede şi-ar fi propus doar să facă o baie şi atât, probabil că n-ar fi descoperit principiul fluidelor. Eliberându-ne de tiparele mentale, chiar şi pentru câteva clipe, putem fi deschişi pentru a vedea mai clar şi mai profund.

În vreme ce ochiul tace în faţa puterii armoniei şi a profundei puteri a bucuriei,
Noi vedem viaţa lucrurilor.

În aceste versuri din Tintern Abbey, ochiul tăcut al lui Wordsworth reflectă o altă calitate care leagă intuiţia de mindfulness. Ambele sunt relativ lipsite de efort. Ambele pot fi atinse prin evadarea din grijile apăsătoare şi limitate ale vieţii de zi cu zi.

Şi Bach a vorbit la rândul său de fluxul lipsit eforturi al ideilor muzicale. Întrebat cum îşi găseşte liniile melodice, el a spus: „Problema nu e să le găseşti, ci, atunci când te trezeşti dimineaţa şi te dai jos din pat, să nu calci pe ele“.[3]

Într-o stare intuitivă sau bazată pe mindfulness, informaţiile noi, precum noile melodii, apar în starea de conştiinţă. Aceste informaţii noi pot fi surprinzătoare şi nu întotdeauna „au sens“. Dacă rezistăm şi le evaluăm pe temeiuri raţionale, putem să reducem la tăcere un mesaj vital. În toamna lui 1941, în timpul războiului fulger, se spune că Churchill mergea deseori într-o maşină a guvernului să viziteze noaptea târziu bateriile antiaeriene. Într-o noapte, se pregătea să plece, în timp ce un angajat îi ţinea portiera deschisă. Churchill însă a ocolit maşina şi a intrat pe altă portieră. La foarte scurt timp după, o bombă a explodat şi aproape că a răsturnat maşina. „Probabil greutatea mea a tras-o în jos pe partea aceea“, a spus Churchill. Întrebat de soţia lui de ce alesese să stea în

acel loc din mașină, Churchill a răspuns: „O voce mi-a spus «Oprește-te» înainte să urc pe locul din dreptul portierei deschise. Apoi mi s-a părut că mi s-a spus să deschid altă ușă, pe partea cealaltă, să intru și să mă așez. Și asta am făcut.“[4]

Nu știm dacă astfel de momente reprezintă intuiție – o adaptare la informații de neperceput pentru majoritatea minților conștiente – sau, pur și simplu, coincidență. Oricum ar fi, respectul pentru intuiție și pentru informația care vine la noi în moduri inexplicabile este o parte importantă din orice proces creativ. „Dacă omul este capabil să-și folosească însușirile la capacitate maximă și cu încrederea care se potrivește puterii sale, nu are de ales decât să recunoască importanța și puterea metodelor intuitive în toate domeniile de cercetare – literatură și matematică, poezie și lingvistică.“[5]

Creativitatea și învățarea condiționată

În capitolul 2, am văzut cum predarea faptelor ca adevăruri absolute conduce la mindlessness. O bună parte a cercetărilor mele a explorat aspectele pozitive ale acestui domeniu: încurajarea creativității prin învățarea condiționată. În majoritatea contextelor educaționale, „faptele“ despre lume sunt prezentate ca adevăruri absolute, când ar fi mai bine să fie înțelese ca declarații probabile care sunt adevărate în anumite contexte, dar nu și în altele. Ce se întâmplă când îi este îngăduit incertitudinii să intre în joc? Informația incertă devine mai disponibilă ulterior, când contextul s-a schimbat?

Împreună cu Alison Piper, am condus o serie de experimente pentru a explora această problemă.[6] Am introdus o colecție de diferite obiecte pe care le-am identificat unui grup de participanți, făcând acest lucru în mod obișnuit, necondiționat, iar unui alt grup, într-un fel condiționat. De exemplu, primului grup i-am spus: „Acesta este un uscător de păr“, „Acesta este un prelungitor“, „Aceasta este o jucărie de rontăit pentru câini“. Pentru cel de-al doilea grup, am adăugat termenul „poate“: „Acesta poate fi un uscător de păr“ și tot așa, sugerând implicit că, în anumite circumstanțe, obiectul poate fi văzut în alte feluri. După ce toate obiectele au fost prezentate, le-am dat participanților să completeze niște chestionare. Le-am oferit instrucțiunile făcând intenționat anumite erori. Apoi i-am anunțat că nu mai putem finaliza studiul, pentru că

formularele originale au fost completate greșit și nu mai avem altele de rezervă. Am creat astfel nevoia presantă a unei gume de șters pentru a ne corecta greșelile.

Deoarece jucăria de rontăit pentru câine era o bucată mai ciudată de cauciuc curat, se potrivea de minune descrierii. Cu toate acestea, numai participanții cărora le-a fost prezentată în maniera condiționată s-au gândit s-o folosească în acest fel.

Ce se petrece în mintea oamenilor când ei învață că „aceasta poate fi…?“ Învață ei într-adevăr contextual sau își spun că „poate“ înseamnă „nu știu ce e, dar poate că e X“. Imaginați-vă că citiți un ziar și că vărsați ciocolată fierbinte pe el, așa că nu mai deslușiți o literă (poate fi un r sau un n); posibilitățile nu sunt nelimitate. Dacă se întâmplă asta, iar oamenii încă au prejudecăți despre identitatea obiectului, atunci experimentul nostru, deși interesant, nu ne spune în mod clar cum să promovăm un tip îndelungat de mindfulness. Experimentul ne-a demonstrat că incertitudinea a dat naștere unor soluții mai creative decât certitudinea, dar nu ne-a spus și dacă oamenii pot rămâne cumva nesiguri. Pentru a testa această posibilitate, am desfășurat un studiu asemănător, dar cu două adăugiri importante.

În primă fază, pe lângă participanții cu care s-a folosit prezentarea obiectelor într-o manieră condiționată și cei cu care s-a folosit o prezentare fixă, am introdus un al treilea grup, pe care l-am numit grupul „condiționat temporar“. Lor le-am prezentat fiecare obiect spunându-le: „Nu știu ce este, dar poate fi…“. Apoi, după ce am generat o nevoie neobișnuită pe care unul dintre obiecte o putea satisface, am creat o altă nevoie. Dacă oamenii pot învăța despre lucrurile nefamiliare într-un fel cu adevărat condiționat, atunci am putea vedea multe utilizări diferite pentru obiect. De exemplu, un alt obiect din cauciuc, cum ar fi un plutitor pentru un rezervor de toaletă, a fost folosit când ca o minge, când ca o gumă. Grupul căruia i s-a spus „nu știu ce este, dar ar putea fi un plutitor de toaletă“ s-a gândit să folosească obiectul de cauciuc ca pe o minge, dar odată ce l-au văzut ca minge toți l-au perceput exclusiv în acest fel. Astfel, identitatea obiectului nu mai era condiționată. Nu s-au gândit să-l folosească în nici un alt mod. Desigur, nici cei din grupul („este“) absolut.

Rezultatele pentru grupul care a făcut cunoștință cu obiectul în mod complet condiționat au susținut ipotezele noastre. Cel puțin de două ori mai mulți membri din acest grup, față de oricare dintre celelalte două, s-au gândit la un mod de a

satisface a doua nevoie. Este ca și când acest grup a ajuns să înțeleagă că oamenii generează utilizări pentru obiecte. O utilizare nu este inerentă unui obiect, independentă de oamenii care îl folosesc. Utilizarea cu succes a unui obiect depinde de contextul acestei folosiri. (Ca idee, ar fi interesant de observat că prețurile sunt create în funcție de utilizări. Când o bucată de piele neprelucrată sau un cauciuc devin „jucărie de ronțăit pentru câini“, costurile lor cresc.)

Să comparăm acest fel condiționat de a învăța cu felul în care învățăm de obicei. Să ne gândim la o cutie de suc de portocale care a fost spălată și care nu mai are nici o urmă de suc în ea. O acoperim cu hârtie colorată și o umplem cu creioane. Pentru unii, este încă o cutie de suc de portocale care este folosită ca suport pentru creioane. Pentru cei care sunt pregătiți în mod condiționat, ar fi, în acest context, mai mult un suport de creioane decât o cutie de suc, deși mâine ar putea fi o vază.

Incertitudinea poate fi percepută ca fiind mult mai firească pentru unii decât pentru alții. Să ne gândim la o persoană cu dislexie pentru care informația percepută este deseori distorsionată. Nu poate fi sigură că un d văzut pe o pagină tipărită este cu adevărat un d sau poate un b. Indivizii care au incertitudini de acest fel au o rată mai mică de probabilitate să ia totul ca de la sine înțeles și să se comporte lipsiți de mindfulness. Pentru a cuantifica acest lucru, am desfășurat același experiment despre învățarea condiționată/absolută ca și cel de dinainte, însă acum cu studenți dislexici și cu un grup de control de studenți non-dislexici. Pentru jumătate dintre participanții fiecărui grup, obiectele descrise au fost prezentate condiționat, pentru cealaltă jumătate, într-un mod necondiționat.

Din nou, am găsit răspunsuri mai creative și mai concentrate din partea grupului condiționat normal, decât din partea grupului necondiționat. Cel mai interesant aspect a fost însă descoperirea faptului că oamenii care au dislexie au tendința să fie mai concentrați, chiar și în situațiile de învățare necondiționată.[7] Desigur, acest experiment a demonstrat doar o cale prin care învățarea poate fi realizată într-o modalitate condiționată.

Teresa Amabile a studiat creativitatea într-un grup de copii preșcolari.[8] Copiii au fost rugați să facă colaje și au fost repartizați aleator fie într-un grup în care erau încurajați să aleagă materialele artistice pe care le vor folosi, fie într-alt grup în care aveau să folosească materiale alese pentru ei de către conducătorul experimentului. După ce au terminat, evaluatorii, care nu știau cărui grup aparțin lucrările, au constatat că acele colaje ale copiilor care își aleseseră singuri

propriile materiale fuseseră făcute mult mai creativ.

Aceste rezultate pot fi explicate în cel puțin două moduri. Primul, alegerea ne determină să ne simțim mai responsabili pentru ceea ce facem; copiii care au putut alege s-au implicat mai mult și au depus mai mult efort. Alegerea materialelor – făcând comparații – ne face să ne gândim la distincții caracterizate de mindfulness. Încurajează o perspectivă condiționată, un sentiment al posibilității. De exemplu, alegând între două culori, copilul se poate gândi mai mult la ceea ce poate fi făcut cu o culoare decât dacă i s-ar da, pur și simplu, o culoare. În acest fel, alegerea încurajează mindfulness-ul.

Învățarea se poate face în feluri mult mai condiționate decât simpla oferire a alegerii de materiale artistice. Copiii, de obicei, sunt învățați că „acesta este un stilou“, „acesta este un trandafir“, „aceasta este o mașină“. Se pleacă de la presupunerea că stiloul trebuie recunoscut ca stilou, pentru ca el să fie folosit de cineva la scris. Este considerat, de asemenea, util pentru copil să-și formeze categoria „stilou“. Dar să ne gândim la o alternativă: ce se întâmplă dacă îi explicăm copilului că „acesta poate fi un stilou“? Această afirmație condiționată, pe cât de simplă pare, este o metodă radical diferită de a-i spune copilului „acesta este un stilou“. Dar dacă mai multe obiecte obișnuite dintr-o locuință ar fi prezentate într-o manieră contextuală: „Acesta poate fi o șurubelniță, o furculiță, un cearșaf, o lupă“? Oare acel copil ar fi mai pregătit să supraviețuiască pe o insulă pustie (când furculița și șurubelnița ar putea avea și rol de cuie de prindere pentru cearșaful-cort, lângă un foc aprins cu ajutorul unei lupe)? Sau imaginați-vă impactul unui divorț asupra unui copil care a fost învățat inițial că „familia este tata, mama și un copil“ față de „familia poate fi…“

Unii pot susține că a-i învăța pe copii despre lume într-un mod condiționat i-ar putea face nesiguri. Această credință poate să derive dintr-o comparație eronată. Dacă lumea ar fi stabilă, iar noi am învăța stabilitatea, atunci aceasta într-adevăr ar putea fi mai bună decât predarea condiționată. Comparația potrivită totuși ar fi între învățarea absolută și „faptele“ condiționate și învățarea condiționată în care „faptele“ sunt și ele condiționate. Oare copiii care sunt învățați prin „depinde“ vor deveni adulți nesiguri? Sau vor fi ei mai încrezători într-o lume a schimbărilor decât noi, cei care am fost crescuți într-o lume a absoluturilor?

Încă din copilărie, am mâncat salată cu ton. Până pe la 20 de ani, nu mi-a trecut însă niciodată prin cap, mie, o newyorkeză din clasa de mijloc, că tonul este un tip de pește ca oricare altul, etichetat „ton“. Nu m-am gândit niciodată că aș

putea înlocui tonul cu orice alt pește și să mănânc, de exemplu, salată cu lufar sau cu pește-spadă. Desigur, dacă aș fi fost întrebată „În ce feluri poți pregăti lufarul?“ poate că aș fi ajuns și la salată cu lufar. Dar surpriza pe care am trăit-o în momentul în care mi s-a servit prima oară salată cu pește care nu era ton m-a făcut să mă simt prost pentru că nu îmi dădusem seama mai devreme că tonul e doar unul dintr-o mulțime de pești. În același timp, m-a făcut să îmi dau seama de puterea acestor tipare mentale. Chiar și în cel mai neînsemnat sau mai obișnuit detaliu al vieții noastre, suntem închiși într-un mod de învățare rigid, pe care îl asimilăm în copilărie. (Mă întreb ce altceva aș mai fi aflat dacă mi-ar fi trecut prin minte să întreb.)

Învățăm regulile înainte să avem șansa de a le pune la îndoială. Este oare corect „să mănânci ca să treacă răceala și să nu mănânci ca să treacă febra“ sau cumva „să nu mănânci ca să treacă răceala și să mănânci ca să treacă febra“? Am petrecut mult timp printre adulți care se contraziceau vehement pe acest subiect, fără să se gândească de unde provine această zicală sau ce au de spus descoperirile actuale ale medicinei despre acest lucru. Dacă înveți ceva la modul absolut, trebuie să fie adevărat în mod absolut. (În acest caz, ambele zicale ar putea fi corecte dacă sensul inițial ar fi „dacă te simți răcit, evită să hrănești cu mâncare febra“ sau „dacă nu hrănești răceala cu mâncare, o să faci febră“.)

O altă legătură interesantă, deși nu îndelung testată, între creativitate și un anumit grad de incertitudine în timpul experiențelor timpurii poate fi găsită într-un studiu celebru din 1961 despre diferențele dintre creativitate și inteligență. Jacob Getzels și Philip Jackson au administrat unor școlari un test de inteligență obișnuit și apoi un alt test care să măsoare „creativitatea“.[9] Acest al doilea test măsura cinci tipuri de abilități: 1) asocierea de cuvinte – participanții au fost rugați să ofere cât mai multe definiții posibile pentru cuvinte comune de stimul (precum șurub, lătrat); 2) găsirea diferitelor utilizări posibile ale lucrurilor – câte moduri de folosire puteau găsi unei cărămizi, de exemplu: ca încălzitor de picioare, armă, prespapier, pentru construcții, ca treaptă, pentru un raft de bibliotecă, punct de sprijin, ca sursă de pudră roșie; 3) găsirea formelor ascunse în forme geometrice complexe; 4) imaginația – elevii au fost rugați să găsească finaluri „moralizatoare“, „umoristice“ și „triste“ pentru o serie de patru fabule; 5) inventarea problemelor – li s-a cerut să inventeze cât mai multe probleme matematice care să fie rezolvate cu informația oferită în paragrafele scrise. Succesul în aceste probe a fost măsurat prin numărul, noutatea și varietatea răspunsurilor. (Avantajele unei educații condiționate în astfel de teste par de la sine evidente.)

Getzels și Jackson au comparat ulterior mediul de proveniență al celor care au obținut cele mai mari punctaje la „creativitate“ cu al acelora care au obținut cele mai mari punctaje la testul de inteligență. Au descoperit că părinții celor din grupul cu rezultate mari la testul de inteligență aveau o educație superioară. Mamele acestui grup au oferit o descriere mai stereotipică despre ele, mult mai conștientă de mediul social și mult mai atentă la chestiuni precum statutul financiar și siguranța. În termenii discuției noastre despre mindfulness, aceste mame păreau să aibă tipare mentale mai rigide. Mamele participanților foarte creativi își descriau familiile în termeni mai emoționali și generali, foloseau descrieri mai cuprinzătoare și păreau personal mult mai puțin interesate de finanțe în mediul lor, indiferent de situație. Deosebit de interesantă pentru discuția noastră despre creativitate și învățare condiționată este observația celor doi oameni de știință care au condus cercetarea despre faptul că mamele grupului foarte creativ au dat dovadă de mai multe incertitudini cu privire la mecanismele de învățare ale copiilor lor.

Studiul lui Getzel și Jackson sugerează că există o legătură între inteligență așa cum este măsurată de testele de inteligență și conformarea în fața normelor culturale și a instituțiilor: familie, școală, domeniul de activitate etc. Mediul de proveniență al studenților mai creativi părea să permită mai mult nonconformism. Unii dintre elevii consideraţi extrem de creativi erau descriși, de altfel, ca nonconformiști. Această observație este pusă în valoare și de studiile noastre despre mindfulness și despre devierea de la normă, descrise în capitolul 8.

După ce ajungem la facultate, întâlnim învățarea condiționată. Suntem învățați despre teorii, modele, ipoteze și nu doar despre „fapte“. Teoriile sunt implicit condiționate și explicit afirmații de incertitudine cel puțin prin definiție și cel puțin pentru moment. Ulterior pot deveni legi. Cu toate acestea, am descoperit că dacă un model teoretic este prezentat în mod absolut, va fi considerat absolut și studentul îl va trata rigid mai departe.

În 1986, împreună cu Jennifer Joss, am testat efectele prezentării unui model teoretic absolut sau condiționat asupra studenților.[10] Studenții din ciclul de licență de la Harvard și Stanford au primit o temă scrisă despre dezvoltarea urbană. Lecția implica felul în care evoluează anumite cartiere. Pentru trei grupuri distincte de studenți, selectate aleatoriu, tema a fost scrisă în trei feluri diferite: 1) în termeni absoluți; 2) într-o manieră condiționată, folosind formulări precum „s-ar putea“, și „ar putea fi“; 3) în termeni absoluți, dar introduși,

precum „un singur model posibil“ pentru evoluția cartierelor.

Toți participanții au fost rugați să citească tema și să completeze testul însoțitor. În test, existau la început anumite întrebări menite să ofere tuturor celor trei grupuri aceeași informație. Acest aspect este important, să ne asigure că diferențele descoperite erau rezultatul felului în care informația a fost procesată și nu se datorau conținutului informației. Restul testului măsura capacitățile studenților de a folosi informația prezentată. Din nou, grupurile care au primit informațiile în termeni absoluți au fost mai puțin capabile să le folosească în manieră creativă. Nu posedau suficient mindfulness pentru a observa când un caz inventat nu corespundea deloc modelului. Chiar și grupul 3 (pentru care conținutul temei fusese identificat clar ca fiind condiționat – „un singur model posibil“ – dar prezentarea fusese totuși făcută în mod absolut) a fost mai puțin capabil să ofere o utilizare spontană a informației.[11]

Scăderea creativității elevilor prin predarea în termeni absoluți este accentuată de majoritatea manualelor. Investigațiile științifice duc doar la enunțuri probabile, nu și la adevăruri absolute. Și totuși, aceste date și informații probabile care sunt adevărate numai în anumite circumstanțe, sunt prezentate în manuale ca și când ar fi sigure și lipsite de context. Paleontologul de la Harvard și totodată scriitorul Stephen Jay Gould a criticat ceea ce el numește „clonarea internă a textului în text“.[12] Într-un articol amuzant, face o comparație între unul dintre strămoșii calului, Eohippus, și un fox terrier. La sfârșitul secolului al XIX-lea (când fox terrierii erau foarte populari), dovezile fosile sugerau că acești cai aveau dimensiuni similare cu cele ale fox terrierilor. Comparația a fost făcută în repetate rânduri și este în continuare întâlnită în manuale. Cu cât mai des apare, cu atât este mai probabil ca ea să fie percepută ca un fapt necondiționat. (În fond, cum poți să te contrazici pe un subiect despre care toată lumea știe că este adevărat?) Deoarece acum opinia paleontologilor experți despre acești mici „cai de la începutul timpurilor“ este că aveau o greutate de peste 22 de kilograme, venerabila comparație cu un terrier care cântărește mai puțin de jumătate este o dovadă de mindlessness și de anacronism. (Desigur, trebuie să menționăm și că cele 22 de kilograme sunt estimative.)

Distincții și analogii

Deoarece „creativitatea“ și „mindfulness-ul“ ar putea reprezenta două căi de a privi multe dintre calitățile minții, nu există un sfârșit pentru paralelele care pot fi făcute între ele. Una în mod special ne va reține atenția în capitolele următoare, cu privire la implicațiile cercetărilor despre mindfulness-ul la locul de muncă, pentru înțelegerea prejudecăților și pentru vindecare sau sănătate.

Cei care studiază procesul creativ au ajuns să facă de mult distincția dintre două tipuri de gândire: analiza și sinteza. Uneori, cuvântul latin cogito, care înseamnă „gândesc“ în sensul de analiză sau de deconstrucție, este comparat cu intelligo, care înseamnă „înțeleg“ în sensul de a dobândi o perspectivă amănunțită asupra naturii unui lucru.[13] J.P. Guilford a studiat abilitățile mentale care se manifestă în creativitate, folosind o distincție similară.[14] Pe de o parte, se generează informații noi din informații vechi („producție divergentă“), pe de altă parte, există abilități de „redefinire“ sau de „transformare“ a gândului.

Pentru a simplifica aceste idei aflate în opoziție: putem să privim lumea și să ne întrebăm cum diferă lucrurile (să facem distincții) și cum sunt ele asemănătoare (să facem analogii). Prima abordare generează crearea de noi categorii, iar cea de-a doua implică schimbarea contextelor, ambele descriind activități specifice mindfulness-ului. Am discutat pe larg despre natura semnificativă a noilor procese de a face distincții. Gândirea prin analogie este la fel de importantă pentru mindfulness și pentru creativitate.

Capacitatea de a face sau de a depista analogii a constituit un subiect de interes pentru cei interesați de evaluarea inteligenței. Candidații pentru ciclul masteral în anumite domenii, de exemplu, trebuie să susțină un test numit Testul Analogiilor Miller, care conține întrebări cu mai multe variante de răspuns precum următoarea:

Leul este pentru grup ceea ce este calul pentru:

(încercuiți o singură variantă)

Vanitate Herghelie Cireadă[15]

Când facem analogii, aplicăm un concept învăţat în contextul unui alt context. O astfel de operaţie mentală este în sine caracterizată de mindfulness. Arhitecţii care văd cum un anumit loc, de exemplu un spital, seamănă cu un, să spunem, hotel este posibil să ajungă la proiecte care să corespundă mai mult nevoilor complexe. Melanjul intenționat al metaforelor orientate spre găsirea unor similarităţi poate aduce perspective noi. Compararea oamenilor, a afacerilor, a religiilor, dincolo de și între categorii, de exemplu, poate conduce la o înțelegere mai aprofundată a ambelor părţi ale comparaţiei. Cum seamănă Pete cu o bibliotecă/o bibliotecă cu un tren/un tren cu un restaurant?[16]

Jean Piaget scria că studiile sale despre felul în care copilul percepe timpul, mișcarea și viteza sunt inspirate de cercetările lui Albert Einstein în domeniul fizicii și al relativității. „Einstein“, scria Piaget, „a sugerat la un moment dat să studiem întrebarea din punct de vedere psihologic și să încercăm să descoperim dacă a existat o intuiție a vitezei independentă de timp.“ În conformitate cu fizicianul Gerald Holton, una dintre numeroasele contribuții ale lui Einstein a fost generarea ideilor care s-au pretat „la o adaptare și la o transformare ulterioară în imaginaţia spiritelor înrudite de pasiuni comune, care trăiesc în cealaltă parte a granițelor disciplinei“.[17]

Această capacitate de a transcende contextul se află în inima mindfulness-ului și este esențială creativității în orice domeniu.

8. Mindfulness-ul la locul de muncă

Realizarea supremă este să estompezi granița dintre muncă și joacă.

Arnold Toynbee

Abilitatea de a schimba contexte poate fi la fel de prețioasă pentru un manager sau pentru o linie de producție pe cât este pentru un artist sau un fizician. Oboseala, conflictul și epuizarea, toate pot fi provocate de blocarea în categorii vechi sau în tipare mentale vechi. De fapt, aproape toate avantajele mindfulness-ului descrise în capitolele anterioare pot fi găsite și la locul de muncă. Atât pentru angajator, cât și pentru angajat, mindfulness-ul poate duce la creșterea flexibilității, a productivității, a inovației, a abilităților de conducere și a satisfacției. Deoarece majoritatea noastră, aproape întreaga zi, aproape întreaga săptămână, fie călătorim spre muncă, muncim, ne facem griji despre muncă sau planificăm sarcinile profesionale în avans, aplicațiile practice ale mindfulness-ului sunt deosebit de folositoare în acest domeniu.

Deschiderea față de eroarea neașteptată

Un vechi proverb vedic recomandă: „Evită pericolul care încă nu a apărut“. Pentru a depista semnele timpurii ale problemelor, trebuie să fim atenți la informațiile noi, la acele devieri subtile de la felul în care se desfășoară lucrurile. În studiul de la birou, descris în capitolul 2, a circulat o notificare pe care scria doar: „returnați această notificare de îndată“. Majoritatea celor care au primit-o nu au sesizat cât de absurdă e. Pentru că în cele mai multe privințe era similară

notificărilor pe care le vedeau zilnic, au returnat-o într-o lipsă totală de mindfulness. Din acest fapt, putem sesiza cum problemele mai mari apar din unele schimbări inițial mici, neobservate. Când sunt mindfulness, oamenii tind să observe astfel de probleme înainte să devină serioase și cu costuri periculoase. Fie că e vorba despre o mică modificare pe un cadran dintr-un reactor nuclear sau primul indiciu despre ceea ce Theodore Levitt, de la Harvard Business School, numea „umbra obsolescenței“[1], semnele timpurii ale schimbării sunt avertismente, iar pentru cei mindfulness, oportunități.

Mediul profesional este plin de astfel de circumstanțe dificile neașteptate care pot afecta productivitatea. Pentru un manager sau pentru un angajat mindfulness, acestea devin oportunități de dezvoltare. Ele nu împiedică progresul pentru că sunt percepute ca parte a unui proces în desfășurare, mai degrabă decât ca devieri dezastruoase de la o procedură anterioară. Să ne gândim la o situație în care, în loc de cele patru persoane „necesare“ pentru o anumită sarcină, apar doar trei, sau la una în care o mașinărie care este folosită în mod curent în producție nu funcționează timp de o săptămână. Dacă angajații din acel departament sunt blocați în tipare mentale vechi, lucrul se va opri. Un angajat mindfulness, orientat spre prezent, poate reevalua sarcina ca pe una pentru trei oameni sau pentru orice alt echipament de producție pe care îl are la dispoziție. „Devierile“ de la modalitățile obișnuite de lucru sunt mai puțin problematice dacă există, în primul rând, toleranță la incertitudine și nici o metodă stabilită rigid. „Devierile“ devin astfel simple elemente ale situației prezente.

Puterea nebănuită

După cum am văzut la Efectul Coolidge descris în capitolul 3, oboseala și saturația nu apar neapărat în momente clar determinate. Într-o mare măsură, epuizarea mentală și fizică poate fi provocată de angajamente cognitive premature, cu alte cuvinte, așteptările insuficient studiate dictează momentul în care energia noastră se va termina.

Încă din 1928, psihologul Anita Karsten a studiat situații care la început dau o stare de bine, dar prin intermediul repetiției, reușesc să ducă la o stare neutră sau chiar deranjantă.[2] A plasat participanți la experimentul său în „situații

semilibere“ în care au primit sarcini de îndeplinit, dar li s-a spus că se pot opri din lucru imediat ce se simt obosiţi. Li s-a mai spus să lucreze atât timp cât le face plăcere. Sarcinile erau de două feluri: activităţi continue, precum desenul, şi sarcini care se terminau rapid, dar erau repetitive, precum citirea de mai multe ori a unei poezii. (Activităţi precum şahul, care sunt lungi, dar au un final, nu au fost folosite.)

Pentru fiecare tip de sarcină, participanţii au lucrat până când au obosit. Cercetătoarea a schimbat atunci contextul. De exemplu, după ce participanţii au desenat până la epuizare, li s-a cerut să întoarcă foaia şi să redeseneze ultima imagine pe care o desenaseră, pentru a arăta cât de repede erau capabili s-o deseneze. Participanţii „complet epuizaţi“ n-au avut nici o problemă să repete desenul în contextul nou. Unui alt participant i s-a dat sarcina de a scrie ababab… până când se satură. A scris până când s-a epuizat mental şi fizic. Îi amorţise mâna, de parcă n-ar mai fi putut să mai scrie nici măcar o literă. În acel moment, cercetătorul l-a rugat să-şi scrie numele şi adresa pentru un alt scop. A făcut acest lucru cu uşurinţă. Nu simula epuizarea. Mai degrabă, schimbarea contextului i-a reînnoit energia.

Atunci când Karsten i-a pus pe participanţi să citească cu voce tare poemele, după o vreme au început să răguşească. Când s-au plâns că detestau această sarcină, răguşeala a dispărut. În acelaşi fel, o altă participantă care susţinea că e atât de obosită, încât nici nu putea ridica mâna pentru a mai trage o singură linie, a fost văzută cum îşi ridica cu dezinvoltură braţul ca să-şi prindă părul.

Energia nouă în context nou este cunoscută ca puterea nebănuită. Vedem exemple de acest gen în fiecare zi. Să ne gândim la un cercetător tânăr şi grăbit care a lucrat toată ziua, scriind la o carte, în acelaşi timp având grijă şi de fiica sa în vârstă de doi ani, care nu stă locului o clipă. Când soţia lui ajunge acasă să-l ajute, este prea extenuat ca să se mai poată mişca. Dar chiar atunci sună un prieten să-l cheme la un meci de baschet. Sare de pe scaun şi dă fuga să joace timp de patru ore.

În fiecare dintre aceste situaţii, un tipar mental de epuizare a fost eliminat de o schimbare de context iniţiată de altcineva – cercetătorul sau un prieten. Indivizii mindfulness folosesc puterea nebănuită în propriul avantaj în mod deliberat. Organizarea muncii de birou, schimbarea contextului de lucru sau o pauză de jogging ori pentru un telefon sunt modalităţi de a folosi energia latentă pentru a înlătura tiparul mental al epuizării. (Mindfulness-ul în sine este extrem de plăcut,

niciodată obositor.) Un angajat motivat şi autonom poate s-o facă pentru el însuşi; un manager poate să facă acest lucru şi pentru ceilalţi. Provocarea pentru management este să introducă schimbări de context în cadrul sarcinilor deja existente.

O altă categorie de tipare mentale care pot conduce la epuizare este felul în care definim o sarcină. Când începem orice demers, avem o reprezentare mentală despre începutul lui, despre mijloc şi despre sfârşit. La început, tindem să fim plini de energie şi concentraţi. În faza de mijloc, este posibil să îndeplinim sarcinile mindlessness sau mindfulness. Dacă o facem concentraţi, suntem prinşi în crearea unor noi distincţii în acest proces. Nu avem o reprezentare a noastră separată de sarcină. Cerinţa pare că nu cere efort, atâta vreme cât suntem implicaţi în proces şi generăm distincţii. Dacă însă îndeplinim această sarcină mindlessness, ne bazăm pe disctincţiile deja făcute. Când ne apropiem de sfârşitul activităţilor, devenim concentraţi pe rezultat şi apare senzaţia de oboseală. Percepem sarcina ca fiind separată de noi înşine în vreme ce evaluăm rezultatul. Această reprezentare mentală a sfârşitului unei sarcini este un context autoimpus şi face oboseala să devină un fenomen inevitabil. Schimbarea contextelor înainte de a ajunge în acest punct poate conduce la evitarea oboselii. Însă doar o simplă schimbare de activitate nu va duce neapărat la acest rezultat. Schimbarea trebuie trăită ca un context nou. Dacă un exerciţiu fizic nou, de exemplu, este în continuare perceput ca fiind exerciţiu, instalarea oboselii în acest context rămâne valabilă.

Într-un studiu interesant, psihologii Janice Kelly şi Joseph McGrath şi-au pus participanţii să realizeze diferite sarcini, fie cu nişte constrângeri temporale serioase, fie într-un interval mare de timp. Dacă prima sarcină trebuia executată în grabă, pentru a doua era suficient timp şi invers. Participanţii au dezvoltat un angajament cognitiv prematur faţă de cerinţele primei sarcini. Când n-au mai fost presaţi de timp, participanţii deveneau obosiţi în mod nejustificat, lucrând ca şi când ar fi fost în continuare constrânşi de timp.[3]

Inovaţia

Schimbarea contextelor, după cum am văzut şi în capitolele anterioare,

generează imaginaţie şi creativitate, precum şi energie nouă. Când este aplicată la rezolvarea problemelor, se numeşte recontextualizare. Un tânăr muzician mi-a vorbit recent despre incapacitatea sa dintotdeauna de a nu termina melodiile pe care le compunea. Acest lucru îl deranja profund şi se simţea un compozitor ratat, asta până când a recontextualizat „problema“. În loc să se simtă incapabil să-şi termine melodiile, şi-a dat seama ce talent are pentru compunerea temelor noi. Atunci, a făcut echipă cu cineva care este foarte priceput la detalii şi împreună sunt extrem de prolifici.

Schimbarea contextelor este singura cale spre inovaţie. Crearea noilor categorii, explorarea perspectivelor multiple, concentrarea asupra proceselor, toate acestea cresc posibilitatea de descoperire a unei noi abordări pentru rezolvarea unei probleme. Toleranţa faţă de incertitudine din partea managementului este, de asemenea, încurajatoare. Dacă un manager îşi asumă riscul de a se abate de la rutină, angajaţii creativi vor prospera şi vor aduce contribuţii. Dacă nu sunt, pur şi simplu, obligaţi să tot îmbunătăţească un produs, atunci vor găsi căi pentru a face un produs diferit, mai bun.

Utilizările imaginative ale „outsiderilor“ pot încuraja toate tipurile de mindfulness pe care tocmai le-am enumerat.[4] Un bărbat sau doi într-o companie dominată numai de femei, un adolescent membru al unui consiliu director sau un pensionar orb, toţi pot aduce idei noi. Consultanţii independenţi pot îndeplini şi ei acest rol. Crearea unei poziţii pentru un outsider în companie, indiferent de caracteristicile persoanei angajate pe acel post, poate păstra un flux constant de întrebări importante. Într-un fel similar călătorului care vizitează o ţară străină şi observă ceea ce este de la sine înţeles pentru nativii ei, în acelaşi fel un outsider într-o companie poate observa când anume nativii corporatişti sunt angajaţi pe o traiectorie a tradiţiilor iraţionale sau a miturilor distructive. Când procesele obişnuite de lucru nu sunt familiare, ele nu pot fi luate precum ceva de la sine înţeles, iar mindfulness-ul este stimulat în astfel de împrejurări.

În lucrarea Getting to Yes, autorii Roger Fisher şi William Ury sugerează modalităţi prin care negociatorii pot genera în propriile minţi genul de perspective aduse de outsideri din diferite domenii: „Dacă negociezi un contract de afaceri, adaugă opţiuni la care s-ar putea gândi un bancher, un inventator, un lider de sindicat, un speculator de imobiliare, un broker, un economist, un contabil sau un socialist“.[5] Această deschidere către perspective multiple – un ingredient esenţial în mindfulness – sprijină o abordare a muncitorilor care fac schimb de responsabilităţi sau care îşi schimbă cariera. Dacă schimbarea are loc

într-un anumit domeniu mai degrabă decât între domenii, beneficiile unei perspective noi pot depăși problema învățării unui jargon nou tehnic. De exemplu, dacă un istoric de artă devine psiholog cu viziune sau invers, fiecare ar contribui cu ceva diferit la întrebarea: „Cum este redat un obiect tridimensional în două dimensiuni?“

Distanța față de tiparele mentale ale unei anumite industrii este vitală în designul de produse. Să ne gândim la o companie care face scaune rulante. Acum, când populația în vârstă este în creștere, și afacerea lor ar trebui să fie în creștere. Unii oameni ajung să aibă nevoie de un scaun rulant așa cum alții au nevoie de ochelari. Dar, spre deosebire de ochelari, scaunele rulante arată la fel de foarte mulți ani. Nu există alt motiv, în afară de obișnuință, pentru care scaunele rulante arată așa de medical și de anost. Designerii încep abia acum să vadă scaunele rulante ca pe niște mașini de curse, ca vehicule de recreere, ca modalități colorate, confortabile și inedite de transport. Cu opt ani în urmă, într-un azil unde ofeream consiliere, i-am încurajat pe locatari să-și decoreze propriile scaune rulante pentru a le face mai atractive și/sau mai funcționale. Simplul termen de scaun rulant părea să aibă o altă percepție după acest proiect. Recent, am văzut reclame pentru „Pisica Sălbatică“, „Pelerinul 3“ și „Turbo“, trei concepte noi și foarte atractive care par să redefinească ce înseamnă să stai într-un scaun rulant.

După cum am evidențiat mai devreme, inovația poate fi limitată de o imagine prea îngustă asupra cerinței în cauză. Oamenii care fac scaune rulante s-ar putea vedea în domeniul transporturilor sau în domeniul recreațional pentru a ieși din tiparele asociate cu dizabilitățile sau spitalele. Theodore Levitt, a cărui expresie faimoasă „miopia marketingului“ ar putea fi tradusă ca „marketing lipsit de mindfulness“, a furnizat un exemplu încântător despre tipare învechite: industria de bice pentru cai. Deși aici se poate argumenta că nici un fel de inovație n-ar putea salva acest domeniu de afaceri, o nouă autodefinire ar putea să facă acest lucru: „Chiar și dacă și-ar fi definit obiectul de activitate ca furnizor de stimulatoare sau un catalizator pentru o sursă de energie, ar fi supraviețuit devenind, de exemplu, producători de curele de transmisie sau de purificatoare de aer“.[6]

Definițiile înguste despre competitivitate merg mână în mână cu tiparele rigide despre un produs. Băncile mici, de exemplu, se văd în competiție cu alte bănci mici pe segmentele de împrumuturi bancare de la și pentru comunitățile lor. O bancă precum Citibank, care își vede funcțiile ca „activități de procesare a

informației“, a fost capabilă să devină un competitor mult mai puternic. În același fel, producătorii de mașini de scris Royal, Remington sau Smith Corona nu ar fi descoperit concurența adevărată doar uitându-se unii la ceilalți. Din altă direcție, o divizie a IBM se pregătea să le scoată din joc cu mașina de scris Selectric. Acesta a reprezentat un concept total nou pentru producerea cuvintelor pe hârtie, care a fost ulterior înlocuit de computerul personal și de programele de procesare a cuvintelor în toate formatele lor.

O cale de a evita definițiile înguste este luarea în considerare a diferenței actor/observator. Un student m-a făcut atentă la un exemplu bun care provine din sfera guvernării. La sfârșitul fiecărei perioade fiscale, agențiile și cercetătorii care primesc finanțări din partea statului se grăbesc să cheltuiască ce fonduri mai au prin bugete mai degrabă decât să le returneze. Au folosit ce au avut nevoie, iar pe restul îi irosesc. Din punctul de vedere al unui contribuabil, acest lucru pare irațional. De ce să arunci cu banii în loc să-i returnezi și să fie folosiți de alții? Motivul este că dacă agențiile nu cheltuie banii, bugetele lor pentru următorul an fiscal vor fi reduse – „N-au avut nevoie anul trecut, deci probabil că nu vor avea nevoie nici anul acesta“, ar spune oficialitățile. Așa că agențiile irosesc bani tot într-o veselie pentru a-și consolida bugetele viitoare. Soluția ingenioasă pe care fostul meu student, Otto Brodtrick, a sugerat-o, luând în considerare experiența lui de auditare într-o agenție guvernamentală canadiană, se bazează pe perspectiva celor care primesc finanțările. Dacă în fiecare an bugetul unei agenții ar fi garantat să fie cel pe care l-au avut dacă ar fi cheltuit toți banii, plus jumătate din suma necheltuită, atât agențiile individuale, cât și guvernul ar prospera. Dacă, de exemplu, agenția ar primi 10 000 de dolari și ar cheltui numai 8 000 de dolari, anul următor ar primi 10 000 de dolari plus jumătate din suma economisită (1 000 de dolari), deci un total de 11 000 de dolari. În următorul an, dacă, pentru suma de 11 000 de dolari ar cheltui doar 10 000, atunci, anul care urmează, ar primi 11 500 de dolari. Ambele părți ar avea de câștigat. Viitoarele bugete ar fi sănătoase și cheltuielile curente s-ar menține în limite decente. Agenția sau cercetătorul ar fi dispuși să returneze banii, în loc să-i irosească pentru că ar avea garanția unei sume mai mari în viitor.

Puterea incertitudinii pentru manageri

Comportamentul angajaţilor, fie că este mindlessness sau inovator, nu poate fi luat în considerare independent de stilul managerului. Dintre toate calităţile unui manager care să conducă spre inovaţie şi iniţiativă, un anumit grad de incertitudine poate fi cea mai puternică. Dacă un manager este încrezător, dar are o doză de incertitudine – încrezător că va fi realizată sarcina, dar fără să ştie exact care este cel mai bun mod de a o face – atunci angajaţii vor avea o libertate mai mare de creativitate, de dinamism şi de iniţiativă. Atunci când lucrăm pentru lideri încrezători, dar care cultivă incertitudinea, există o mai mică probabilitate să simulăm cunoaşterea sau să ne ascundem greşelile ori practicile care sunt costisitoare pentru o companie. În loc de aceasta, mai degrabă gândim: „Dacă el nu e sigur, atunci nici eu nu trebuie să am dreptate în 100% din cazuri“, iar asumarea riscurilor devine mai puţin riscantă. Angajaţii probabil vor sugera schimbări de proces şi de produs care pot fi benefice. Admiterea incertitudinii duce la o căutare pentru mai multă informaţie, iar informaţia oferă mai multe opţiuni.

Împreună cu Debra Heffernan, o studentă la doctorat de la Harvard, am realizat o cercetare care studia puterea incertitudinii în context organizaţional.[7] Am evaluat gradul de certitudine al managerilor din organizaţie întrebându-i, printre altele, câte dintre deciziile pe care le iau în fiecare zi au răspunsuri absolut corecte. Le-am evaluat şi nivelul general de încredere. Angajaţilor le-au fost date chestionare pentru evaluarea relaţiei lor profesionale cu managerii. Am descoperit că acei manageri care erau încrezători, dar cu o relativă doză de incertitudine, erau evaluaţi de angajaţii lor ca fiind mai predispuşi să permită judecăţi independente şi o libertate generală de a acţiona.

Pentru că oamenii care sunt percepuţi ca fiind inteligenţi şi cultivaţi tind să devină manageri, sentimentul că şeful ştie răspunsul corect este omniprezent, iar întrebările îi intimidează pe angajaţi. Dacă managerii trimit semnale că văd certitudinea ca fiind ceva prostesc, este mai uşor să pui întrebări, plecând de la premisa propriei incertitudini. Întrebările furnizează multă informaţie managerilor. Mai mult, dacă managerii caută informaţii de la angajaţi prin răspunsuri la întrebări, ambele categorii vor deveni mai mindfulness şi mai inovatoare.

Ironic, deşi munca poate fi realizată în starea de mindlessness, având un sentiment al siguranţei, joaca se desfăşoară aproape întotdeauna în starea de mindfulness. Oamenii îşi asumă riscuri şi se implică în joacă. Imaginaţi-vă că joaca devine rutină; în acest caz nu ar mai fi distractivă. În joacă, nu există

motive să nu ne asumăm unele riscuri. De fapt, fără riscuri, plăcerile victoriilor ar dispărea. Să ne imaginăm schiul sau călăria în lipsa stării de mindfulness; să ne imaginăm că mergem la teatru la aceeași piesă fără să căutăm o abordare nouă; sau să ne imaginăm că facem rebusuri deja completate, la care știm toate răspunsurile. Tindem să fim mai aventuroși în joacă, pentru că ne oferă un sentiment de siguranță. Nu ne mai autoevaluăm. Joaca poate fi tratată serios, dar, de fapt, ceea ce luăm în serios este joaca, nu pe noi înșine – altfel, n-ar mai fi deloc joacă. Astfel, pentru a încuraja mindfulness-ul la locul de muncă, ar trebui să transformăm spațiul de lucru într-un loc unde te poți juca cu idei, unde întrebările sunt încurajate și unde „o aruncare greșită a zarului“ nu echivalează cu concedierea.

Însă mulți manageri devin neliniștiți când sunt confruntați cu o întrebare la care nu există un răspuns ușor. Atunci când sunt provocați cu o întrebare despre motivația unei abordări, recurg la răspunsurile pe care le-am învățat cu toții în copilărie: „Fă-o pentru că așa am zis eu“. În organizații, un tipar mental foarte familiar este evident în această replică: „Cum ar fi dacă i-am lăsa pe toți să facă asta?“ Multe idei inovatoare probabil au fost îngropate de acea frază. Dacă numai câțiva vor să facă ceva (indiferent de ce este acel „ceva“), ce diferență ar fi? Dacă toată lumea vrea să facă acel lucru, poate că ar trebui făcut. La un azil unde am lucrat, o femeie în vârstă voia să-și facă un sandviș cu unt de arahide în bucătărie în loc să meargă în sala de mese pentru cină. Directorul a spus: „Dacă ar vrea să facă toată lumea asta?“ Dacă toată lumea ar vrea asta, atunci azilul ar economisi o mulțime de bani. În cel mai rău caz, ar fi o informație utilă pentru bucătar.

Trebuie tolerate acele proceduri alternative care se manifestă rar? Oare dorințele unanime conduc la schimbarea unei abordări? Astfel de întrebări sunt importante pentru orice organizație. Răspunsuri precum „Ce-ar fi dacă toată lumea ar face la fel?“ sau „N-am mai făcut așa niciodată“ transformă o ocazie pentru inovație într-o fundătură.

În lumea academică, acolo unde certitudinile și dovezile științifice sunt la mare preț, nevoia incertitudinii academice este apreciată, dar deseori întâmpină o rezistență feroce. Într-o zi, am ajuns mai târziu la întrunirea unui comitet de acordare a unui premiu didactic și mi-am găsit colegii confruntându-se cu o dilemă morală „imposibilă“. Problema cu care se confruntau era că numărul candidaților era de cinci persoane, iar fiecare avea numai între trei și cinci scrisori de recomandare. Cum să luăm o decizie corectă cu așa de puține dovezi

în sprijinul ei? Inițial, întrebarea părea de bun simț. Cu toate acestea, felul mai degrabă neplăcut în care comitetul s-a purtat față de persoana care aduna materialele despre nominalizați m-a făcut să mă gândesc mai mult la situație. Au dat vina pe ea ca și când ar fi încălcat vreo regulă nescrisă. Cu doar trei până la cinci scrisori de recomandare, premiul ar fi „arbitrar“. Ar trebui să fie mai multă informație, toată lumea a căzut de acord asupra acestui aspect. Dar ce înseamnă „mai multă informație“? Ce ar constitui o dovadă certă a capacităților de predare? Ar trebui ca scrisorile să fie de la studenții care sunt înscriși acum la acest curs sau de la cei care l-au terminat recent? Dacă lor li s-a predat suficient de bine, poate că aceste lucruri învățate ar trebui să-și facă simțită influența după terminarea cursului; sau poate că scrisorile ar trebui să fie de la oameni care au făcut cursul acum doi ani. Sau acum cinci ani? Ar trebui ca scrisorile să fie de la studenții buni, de la studenții săraci sau de la toți studenții? Fiecare dintre aceste propuneri are argumente în sprijinul său. Sau poate că scrisorile n-ar trebui să fie de la studenți? Colegii știu ce înseamnă predarea mai bine decât oricine. Atunci, o combinație de variante, jumătate din fiecare, doi profesori și un student întrebați și așa mai departe?

Când m-am întors în ședință, am sugerat că, din moment ce decizia despre câte recomandări și felul lor nu poate fi niciodată luată pe criteriul „informației suficiente“, ar trebui ca pentru acordarea premiului de anul acesta și pentru anii următori să facem o regulă arbitrară, dar explicită, pe care s-o urmăm. În loc să căutăm certitudinea și un munte de hârtii, o regulă arbitrară permite oricărui comitet, din mediul academic sau corporatist, să ajungă la o decizie. Dacă nu uităm că această regulă a fost doar o simplă înțelegere, în speță construcția unui comitet, care se poate modifica atunci când împrejurările se schimbă fără să trebuiască să fie atacat cel care a inventat-o. Regulile folosesc cel mai bine pentru a ghida, nu pentru a dicta.

Pe lângă calitatea unei incertitudini încrezătoare, mai există calitatea de a conduce organizații, care este binecunoscută, dar mai greu de definit. Charisma liderilor are o aură magică, ceea ce poate explica această credință încetățenită că liderii se nasc, nu devin. Într-o cercetare recentă, realizată împreună cu John Sviokla, de la Harvard Business School, am încercat să explorăm un aspect al charismei care poate avea legătură cu puterea în ceea ce privește incertitudinea și mindfulness-ul.[8]

În primă fază, am cercetat charisma în contextul mediului teatral. Actorii care jucau în zona campusului de la Harvard, în piese precum Ce înseamnă să fii

onest, Domnișoara Iulia, Neguțătorul din Veneția, au fost împărțiți aleatoriu în două grupuri. Cei din primul grup au primit instrucțiuni de a-și juca rolurile cât mai inedit, variind personajul în sine. Cei din al doilea grup au fost instruiți să joace cât mai aproape de conținutul scenariului. După piesă, membrii publicului, care nu știau de instrucțiunile oferite actorilor, au primit un scurt chestionar pentru a evalua charisma actorilor. Acei actori care au primit recomandările de a juca într-un alt fel au fost considerați mai charismatici.

Pentru a cerceta în profunzime acest fenomen, într-un alt context, am dat instrucțiuni similare cu cele ale actorilor unor comis-voiajori care se ocupau cu vânzarea enciclopediilor. Unui grup i s-a recomandat să abordeze fiecare ocazie nouă de vânzare ca și când ar fi vorba de primul lor client. Deși au rămas destul de fideli „scenariului“, l-au adaptat subtil, în funcție de necesități. Celuilalt grup i s-a spus să fie cât mai fidel abordării: „Cu cât mai fideli rămâneți scenariului, cu atât mai multe vânzări veți face“. Primul grup de comis-voiajori a fost perceput ca fiind în mod clar mai charismatic decât al doilea. Ca o curiozitate, au fost percepuți de către clienți și ca fiind mai competenți în ceea ce privește produsele lor, chiar dacă această competență nu varia obiectiv de la un comis voiajor la altul. Au abordat fiecare client într-o manieră mai relaxată, iar tonul vocii lor a avut un impact mai mare. O anumită deschidere pare să fie responsabilă atât pentru capacitățile de persuasiune, cât și pentru charismă.

Epuizarea și controlul

Epuizarea, o problemă întâlnită peste tot la locul de muncă, indiferent de domeniu, de la camerele de gardă la corporații, este activată de mindlessness. Tiparele mentale rigide, perspectivele înguste, capcana categoriilor vechi și o orientare spre rezultat, toți acești factori cresc probabilitatea instalării epuizării. Invers, după cum am observat, schimbarea contextelor și a tiparelor mentale, concentrarea asupra procesului pot conduce la creșterea energiei.

Mulți dintre noi cunoaștem efectul energizant pe care îl are un nou serviciu. Încântarea de a învăța lucruri noi, descoperirea unui nou teritoriu. Cu toate acestea, pe măsură ce munca devine familiară, entuziasmul și energia pălesc. Epuizarea se instalează când ajung să domine două situații: certitudinile încep să

caracterizeze o zi tipică de lucru, iar cerințele sarcinilor de îndeplinit duc la senzația de lipsă de control. Dacă, pe lângă acești doi factori, organizația este caracterizată de reguli rigide, problemele care apar sunt percepute ca fiind insurmontabile, pentru că rezolvarea creativă a acestora pare prea riscantă. Când contextul birocratic de lucru se rezumă la mentalitatea de tipul „așa am făcut întotdeauna lucrurile“, epuizarea nu va întârzia să apară.

În context medical, atunci când greșelile pot duce la pierderea unei vieți, aceste condiții devin extrem de pregnante. Împreună cu Debra Heffernan, am încercat să combatem epuizarea în azilul Stevens Hall, din North Andover, Massachusetts.[9] Am prezentat personalului de acolo noțiuni introductive despre incertitudine și control, astfel încât să poată ajunge la o stare de mindfulness mai ridicată. Le-am demonstrat că „faptele“ cu care operau în activitatea lor de asistență erau, de fapt, probabilități și nu certitudini. Am participat la repetate întâlniri în care am pus la îndoială felul în care puteau fi siguri de justețea abordărilor lor. Ne-am concentrat în mod deosebit pe acele tipare mentale care pot încuraja dependența celor care erau găzduiți în instituție și cum poate acest fapt să le limiteze controlul. De exemplu, unul dintre bătrâni, care era orb, dorea să fumeze. Acest fapt era împovărător pentru personal, care considera că trebuie însoțit pentru a nu provoca un incendiu în clădire. Soluția a fost să-i permită să fumeze doar două țigări pe zi. Dar cum puteau fi siguri că el are nevoie de ajutor? Boala unei alte paciente o făcea să nu-și poată pieptăna părul singură. Atunci când unul dintre membrii personalului făcea asta pentru ea, îi dădea bătrânei de înțeles, mai mult sau mai puțin direct, că ea nu era în stare să facă singură acest lucru. Un caz mai serios era al unei femei care nu-și amintea că trebuie să meargă în sala de mese. Personalul a considerat că trebuie s-o conducă, pentru că altfel ar fi suferit din cauza foamei. Aceste responsabilități care se tot acumulau, desfășurându-se fără oprire, percepute ca fiind esențiale, contribuiau la sentimentul de epuizare.

Atunci când personalul a înțeles că justificările care duceau la aplicarea acestor soluții sunt mult mai vagi decât credeau, au fost capabili să găsească alte modalități de rezolvare a problemelor. Prin recăpătarea controlului pe care îl dețineau bătrânii, și-au ușurat și munca. De exemplu, au conștientizat că nu exista un motiv serios ca un bărbat orb să nu învețe să fumeze în siguranță. De fapt, el știa deja unde și cum să fumeze fără să pună în pericol clădirea și pe locatarii ei. Tot ce aveau ei de făcut era să-i ofere o șansă. Femeia care își peria părul cu dificultate a fost mai fericită când a putut face ea însăși acest lucru, cu pași foarte mici, treptat. Și nimeni nu a murit de foame. Senzația de foame i-a

reamintit femeii drumul spre sala de mese. Constatând că problemele se pot rezolva fără să se bazeze așa de mult pe reguli vechi a redat controlul personalului; iar căutarea soluțiilor i-a făcut să fie mindfulness. Fișele care comparau perioada dinaintea intervenției noastre cu perioada care a urmat au demonstrat că procentul de demisii scăzuse cu o treime. Ratele mici de epuizare se cuantificau în rate mici de demisie. Aceste rezultate, deși nu au fost derivate experimental, sugerează că epuizarea nu este inevitabilă. Într-o cercetare experimentală recentă, desfășurată la Centrul de Asistență Lewis Bay Head, le-am oferit asistentelor și întregului personal instrucțiuni similare pe probleme de mindfulness. Generând o schimbare de perspectivă și o nouă stare de spirit care încuraja găsirea soluțiilor, personalul aflat într-o situație solicitantă și cu potențial mare de instalare a depresiilor a demonstrat o creștere semnificativă a moralului și a gradului de satisfacție legat de munca lor.

Acest gen de „asistență pentru asistenți“, care redă sentimentul de control și deschide posibilități, are potențialul de a deveni din ce în ce mai important în spitale. Numărul insuficient de asistenți medicali, presiunile de pe urma menținerii costurilor la niveluri rezonabile, constrângerile legale și complexitatea tehnică, toți acești factori contribuie la creșterea stresului în rândurile personalului sanitar. Într-un raport al comitetului de la Harvard Medical School, care avea drept scop studiul epuizării în cadrul programului de rezidențiat medical, durata redusă a spitalizării pacienților („internați rapid, externați rapid“) a fost considerată o cauză a creșterii epuizării printre rezidenți. Când pacienții sunt externați în scurt timp și evaluați de alți doctori decât cei care i-au internat, rezidentul pierde sentimentul de control asupra cazului, percepându-și rolul ca fiind unul doar mecanic. Lipsa unei implicări consistente în recuperarea pacientului este clar un motiv pentru astfel de stări de epuizare extremă. De fapt, recomandările facultății includ modalități de a reda „funcțiile cognitive și intelectuale în managementul pacientului“, adică exact mindfulness-ul.

Deoarece sfera profesională ne pune față în față cu aceleași dileme cu care ne confruntăm și în restul vieții, aceste observații despre efectele mindfulness-ului la serviciu ar trebui să devină în sine o carte separată. Probabil că celor familiarizați cu mediul de afaceri și cu managementul le este cunoscut faptul că experții cu abordare mai progresistă în aceste domenii au avertizat de multă vreme asupra pericolului tiparelor mentale rigide și al orientării spre rezultate, fiind totodată conștienți de avantajele perspectivelor multiple și ale schimbărilor de context, dar sub alte denumiri. În anii 1920, Mary Parker Follet, unul dintre pionierii studiilor de management, anticipa câteva dintre aceste idei, insistând

mai ales pe valoarea unei schimbări la nivelul tiparelor mentale. Avertismentele lui Follet despre obsesia rezultatelor sunt pertinente în continuare pentru orice manager din ziua de azi: „Un sistem construit în jurul unui scop este mort încă dinainte de a se naște. Scopul se amplifică și reflectă mijloacele.“[10]

Certitudinea tinde să se dezvolte împreună cu succesul neîntrerupt. Există o tendință de a continua tot ceea ce a funcționat deja, făcând în mod ironic ca afacerile de succes să devină vulnerabile din cauza tiparelor fixate. Am petrecut o mare parte din recentul meu concediu sabatic la Harvard Business School, unde colegii m-au ajutat să pun într-o formă anume unele idei din acest capitol. Unii dintre ei chiar s-au jucat cu ideea de a scrie mesaje de pus pe ușile managerilor:

„Mindlessness-ul este aplicarea soluțiilor de business de ieri la problemele de azi.“

„Mindfulness-ul este în conformitate cu cerințele de azi, pentru a evita dificultățile de mâine.“

9. Reducerea prejudecăților prin creșterea discriminării

– Dacă sunt doar o jucărie pentru voi, uriașilor, fiți blânzi cu mine…

– Haide, spuse ea, luându-mă de brațul pe care i l-am întins ca s-o ajut să treacă peste prag, privindu-mă în ochi cu melancolie, nu te-ai teme dacă aș fi avut înălțimea obișnuită a unei femei.

Am simțit adevărul cuvintelor ei și m-am rușinat de mine însumi.

– Ești un tânăr bun la suflet, spuse ea, dând din cap. Un mic sfat, chiar dacă vine din partea unei piticanii. Încearcă să nu mai pui pe același loc metehnele trupului cu cele ale minții, bunul meu prieten, decât dacă ai motive întemeiate s-o faci.

Charles Dickens, David Copperfield

David Copperfield tocmai primește o lecție despre discriminare. Dacă distinge între defectele mentale și cele fizice, va evita să discrimineze oamenii scunzi. Nuanțele care sunt mai degrabă specifice decât generale pot fi foarte utile în distrugerea tiparelor mentale ale prejudecăților.

Majoritatea încercărilor de combatere a prejudecăților au fost îndreptate către

reducerea tendinței noastre de a împărți oamenii în categorii. Aceste eforturi sunt bazate pe ideea că, într-o lume ideală, toți oamenii ar trebui considerați egali, aparținând unei singure categorii, cea de „ființă umană“. Cu toate acestea, categorizarea este o activitate umană fundamentală și naturală.[1] Este felul prin care cunoaștem lumea. Orice tentativă de a elimina prejudecata prin încercarea de a elimina percepția diferențelor poate fi sortită eșecului. Nu vom renunța ușor la categorisiri. Atunci când încetăm să mai facem o anumită diferență între oameni (indiferent de motiv), probabil că vom începe să facem alta.

Înțelegerea naturii mindfulness-ului sugerează o abordare diferită pentru combaterea prejudecăților, una în care învățăm să facem mai multe distincții, de fapt, în loc de mai puține, între oameni. Dacă ne concentrăm pe importanța contextului și pe existența perspectivelor multiple, putem vedea că percepția aptitudinilor și a dizabilităților se schimbă constant, depinzând de situație și variind mereu, în funcție de circumstanțele și de poziția în care se plasează observatorul. O astfel de conștientizare ne oprește să considerăm o dizabilitate ca fiind identitatea unei persoane. În loc de „schilod“ sau „diabetic“ sau „epileptic“ putem să vedem un bărbat care are o problemă la un picior, o femeie cu diabet sau un adolescent cu crize convulsive. Aceste nuanțe devin mai utile mai ales când sunt și mai mult procesate, de exemplu: o persoană al cărei auz este funcțional în proporție de 70% în loc de un surd, cineva cu diabet non-insulino-dependent, în loc de diabetic.

Un pacient, oricum îi spui

Majoritatea etichetelor pe care le aplicăm oamenilor tind să fie generale: geniu, pitic, homosexual, uriaș. Astfel de etichete tind să influențeze orice alte judecăți (sau reacții la ele) ale persoanelor care le poartă. Prima oară am observat acest efect când îmi efectuam stagiatura în departamentul de psihologie de la Yale. Când oamenii intrau pe ușile clinicii, se refereau la ei înșiși ca la „pacienți“, iar eu în acea perioadă așa îi și vedeam. Când am discutat anumite comportamente sau emoții pe care ei le percepeau ca fiind problematice, tindeam chiar și eu să consider anormale lucrurile pe care ei le prezentau astfel. Comportamentul lor mi se părea în ton cu eticheta de pacient. Ulterior, în afara contextului terapeutic, când am întâlnit exact același tip de comportament (de exemplu, dificultățile în

luarea deciziilor sau în asumarea unui angajament) sau acelaşi tip de emoţii (precum vina sau teama de eşec) la oamenii pe care îi cunoşteam, mi s-a părut absolut obişnuit sau chiar având sens în anumite circumstanţe. Pentru a testa impactul etichetărilor, împreună cu Robert Abelson, psiholog la Yale, am realizat un experiment folosind o înregistrare video a unui bărbat obişnuit, în timp ce era intervievat.[2] El şi intervievatorul erau aşezaţi pe fotolii, unul în faţa celuilalt, şi discutau despre muncă. Am arătat această înregistrare terapeuţilor. Pentru jumătate dintre ei, l-am numit pe pe bărbatul căruia i se lua interviul ca fiind un „candidat pentru un post“. Pentru cealaltă jumătate, l-am descris ca fiind un „pacient“. Terapeuţii cărora le-am arătat înregistrarea aveau două medii diferite. Jumătate erau formaţi în manieră tradiţională; pregătirea celor care alcătuiau cealaltă jumătate punea accent în mod special pe evitarea etichetelor.

Am descoperit că atunci când i-am spus omului din interviu „candidat la un post“, el a fost perceput de ambele grupuri de terapeuţi ca fiind stabil emoţional. Când a fost prezentat drept „pacient“, terapeuţii care fuseseră formaţi să evite utilizarea etichetărilor l-au perceput în continuare ca fiind stabil. Mulţi dintre ceilalţi terapeuţi însă l-au perceput ca având probleme psihologice serioase.

Pentru că majoritatea creştem şi ne petrecem timpul printre oameni ca şi noi, tindem să plecăm de la premisa uniformităţii şi a asemănărilor. Când suntem confruntaţi cu cineva care este în mod evident diferit într-un anume fel, atunci renunţăm la aceste premise şi căutăm şi mai multe diferenţe. Deseori, aceste diferenţe percepute nu au nici un fundament raţional pentru diferenţa observabilă. De exemplu, din cauza unor gesturi neobişnuite ale unei persoane cu paralizie cerebrală, implicăm şi premisa unei inteligenţe diferite. Astfel de premise eronate duc la mărirea distanţei percepute între „devianţi „ şi „oamenii normali“. În următorul pasaj din Călătoriile lui Gulliver, putem vedea cum funcţionează acest mecanism, atunci când Gulliver urmăreşte cu privirea nişte „creaturi stranii“:

Înfăţişarea lor era tare ciudată şi hidoasă, ceea ce m-a speriat puţin, aşa că m-am ascuns în spatele unui tufiş ca să-i pot vedea mai bine. Unii s-au apropiat de locul în care eram eu, dându-mi ocazia să mă uit mai atent la ei. Capetele şi pieptul le erau acoperite cu păr des, creţ sau lins; aveau bărbi ca de ţap şi o şuviţă lungă de păr de-a lungul spatelui şi pe picioarele din faţă; dar restul trupului era gol, deci puteam să le văd pielea de culoare cafenie ca a bivolilor. Nu aveau

coadă, nici păr pe crupă, în afară de anus; și bănuiesc că natura îi înzestrase cu păr în locul acela ca să îi protejeze când se așezau, pentru că părea să le placă să șadă pe jos sau culcați, ori ridicați pe picioarele din spate.[3]

Când îi observăm pe cei din jur în mod obișnuit, ne scapă atât de multe detalii: mici ticuri, gesturi, anumite semne specifice, precum aluniţele sau strungăreţele etc. Însă când suntem puși față în față cu cineva care este diferit, tendința este să observăm aceste detalii sau ciudățenii. Pentru că în mod normal nu le observăm, diferitele trăsături pe care le remarcăm la cineva care este perceput ca „deviant „ vor fi văzute ca fiind extreme și neobișnuite.

Într-un alt studiu desfășurat la Harvard, o înregistrare video a fost proiectată în fața a trei grupuri de studenți.[4] Pentru primul grup, persoana din înregistrare a primit una dintre etichetele următoare: milionar, homosexual, fost pacient psihiatric, divorțat, bolnav de cancer. Al doilea grup de studenţi au vizionat înregistrarea fără să li se dea etichete pentru persoana filmată. Acest grup era compus din studenți care au fost instruiți să se gândească și să acorde atenție înregistrării pe care urmau s-o vadă. Al treilea grup a vizionat înregistrarea fără instrucțiuni, ca și când s-ar fi uitat la televizor. Cei din primul și al doilea grup, indiferent dacă li s-a oferit o etichetă sau nu despre bărbatul pe care îl urmăreau pe ecran, l-au perceput mai corect decât cei din al treilea grup. Când au fost testați, și-au amintit mai multe dintre caracteristicile lui fizice în mod corect. De fapt, când le-am arătat diapozitive cu alți oameni, inclusiv cu cel de pe înregistrare, așa cum era el era sau „deghizat“ (cu ochelari sau mustață), primele două grupuri l-au recunoscut. Atât eticheta de „deviant“, cât și instrucțiunile de a-i acorda atenție i-au făcut pe participanții din primele două grupuri să devină mindfulness. Al treilea grup nu l-a recunoscut.

În ciuda acurateții în privința recunoașterii, cele două grupuri mindfulness (cel cu etichete și cel fără) au evaluat trăsăturile persoanei din înregistrare ca fiind extreme. L-au considerat diferit de majoritatea oamenilor pe care ei îi cunoșteau. Al treilea grup, pur și simplu, „a văzut“ persoana din înregistrare ca fiind normală și obișnuită. Din rezultatele acestui studiu, putem vedea că prezența unei persoane etichetate ca neobișnuită, deviantă, ne face să devenim mai concentrați (adică observăm detalii specifice), dar ne și dezvăluie cât de lipsiți de concentrare suntem în general. Trăsăturile și detaliile pe care le sesizăm când suntem concentrați sunt considerate neobișnuite sau extreme. Dacă folosim

aceste informații adunate în starea de mindfulness pentru a justifica tipare mentale influențate, prejudecățile tind să fie consolidate.

Ghipsul pictat

Curiozitatea activ concentrată generată de cineva care este diferit, care poate duce către percepții exagerate de stranietate, poate să ne și aducă mai aproape de acea persoană, dacă este canalizată diferit. Un incident deloc dramatic care s-a petrecut cu mulți ani în urmă în New Haven mi-a demonstrat clar acest efect. În drum spre supermarket, am observat o tânără care venea din sens opus. Avea piciorul într-un ghips greoi, la care m-am uitat când am trecut una pe lângă cealaltă. Ne-am zâmbit prietenos și, în acel moment, m-am oprit să mă întreb de ce interacțiunea cu ea mi-a dat această stare de spirit plăcută. N-am simțit nici o senzație de jenă când m-am uitat la ghipsul ei masiv. Acesta fusese decorat în culori vii, invitându-mă pe mine sau pe oricine altcineva să ne uităm și astfel să ne gândim la el. Curiozitatea mea fusese legitimă.

Când am discutat acest mic incident cu câțiva dintre colegii mei, am ajuns la o ipoteză care să explice de ce evităm întâlnirile cu oameni care sunt diferiți fizic și cum putem depăși acest efect. Oamenii au tendința să se uite îndelung la stimulii noi. Când stimulul nou este totuși o persoană, este cultural inacceptabil să te holbezi. Astfel, am dedus noi, e posibil ca oamenii să-i evite pe cei care sunt diferiți pentru că fac eforturi să evite contradicția adusă de nevoia de a privi lung și sentimentul că ar fi un gest total nepotrivit. Ghipsul pictat a oferit o soluție acestui conflict; oamenii chiar erau invitați să se uite. În absența contradicției, nu exista nici evitare. (Așa cum înțeleg acum acest fenomen, stimulii noi generează starea de mindfulness. Când contextul acestei stări nu este tabu, interacțiunile pot decurge lin.)

Pentru a testa această ipoteză, am creat un experiment.[5] Participanților li s-a cerut să stea într-o sală de așteptare unde aveau să întâlnească un partener ales de noi înainte. Această femeie, pe care participantul la experiment n-o întâlnise niciodată, fie purta o proteză de picior, fie era gravidă, fie nu avea nici o trăsătură frapantă. Un geam într-unul dintre pereții camerei dădea spre o altă sală de așteptare. Le-am explicat în treacăt participanților că aceasta era o cameră

pentru experimente și că de cealaltă parte a geamului se afla o oglindă unidirecțională. Partenera intra în cealaltă sală de așteptare și participantul putea s-o vadă fără să fie văzut. Participantul putea astfel să se uite cât dorea fără jenă până când stimulul nou devenea familiar. Pentru jumătate dintre participanți, oglinda a fost acoperită de o perdea, deci nu se puteau uita pe furiș la partenerele lor. Toți participanții au așteptat în prima sală plecând de la presupunerea că experimentul încă nu începuse.

După o anumită perioadă de timp, îi prezentam pe participanți partenerelor lor și le observam reacțiile. Cei care nu-și vedeau partenera înainte să se întâlnească aveau o atitudine mai distantă atunci când ea fie avea o proteză, fie era gravidă. De exemplu, alegeau să stea mai departe de ea, decât de partenera „normală“. Până la acest punct, nu erau descoperiri neobișnuite. Oamenii tind să-i evite pe cei considerați „neobișnuiți“. Prin comparație, totuși, participanții la experiment care vedeau înainte persoana și-și satisfăceau curiozitatea nu se așezau mai departe de femeia gravidă sau de persoana cu dizabilități și nu dădeau semnale de evitare. Acest experiment destul de simplu sugerează mai multe căi prin care întâlnirile cu oamenii care sunt percepuți diferit (de exemplu, în școli, unde copiii cu dizabilități sunt „puși sub lumina reflectorului“) pot fi îmbunătățite pentru a furniza un debușeu pentru curiozitatea atentă.

Diferit prin mindfulness

După cum am văzut în ultimul capitol, statutul de outsider într-o companie sau într-o situație poate duce la creșterea mindfulness-ului. O dizabilitate sau o etichetare a devianței de orice fel pot avea același efect, determinând o persoană să pună la îndoială tiparele mentale împărtășite de un grup.

Dislexia, după cum am văzut în capitolul 7, poate avea efectul de a păstra în persoana afectată de această afecțiune un anumit nivel de mindfulness. Doarece oamenii care au dislexie nu disting deseori literele sau numerele la fel ca ceilalți, nici nu percep ca fiind de la sine înțelese „faptele universal acceptate“. În timp ce-și fac temele, copiii dislexici nu au încredere în ei să proceseze informația în lipsa mindfulness-ului, pentru că nu sunt siguri că au înțeles corect din prima. Învățarea pentru acești copii devine mult mai condiționată, într-un mod care, așa

cum am evidenţiat deja, are potenţialul să conducă la o mai mare creativitate.[6]

Dizabilităţile senzoriale, ca şi cele fizice, generează o serie de obstacole care cer soluţii concepute în starea de mindfulness. Cei care au deficienţe de auz, de văz sau locomotorii sunt obligaţi să abordeze activităţi simple, pe care alţii le desfăşoară în lipsa stării de mindfulness, într-o manieră mentală construită pe modelul soluţionării problemelor. Hadi Madjid, nevăzător, economist educat la Harvard, scrie despre dilemele constante cu care este confruntată o persoană cu dizabilităţi. De exemplu, mersul la schi cu prietenii. S-a gândit că dacă ataşează clopoţei de beţele skiorului din faţă, ar putea să recunoască drumul de urmat.[7] Stephen Hawking, eminentul fizician britanic, a învăţat să controleze un şir de complicate dispozitive de comunicare (precum o tastatură care produce un discurs generat artificial), plasându-se mereu cu un pas înaintea bolii neurologice care i-a paralizat majoritatea muşchilor şi care l-a lăsat fără voce.

Ironic, gradul ridicat de mindfulness generat de o dizabilitate sau de o altă diferenţă poate da naştere încă unui mod în care persoana poate fi diferită de majoritate. O stare de mindfulness crescută poate duce la percepţii originale pe care ceilalţi le pot vedea ca pe nişte ciudăţenii. Aceste percepţii sunt deseori mai informate (adică pot rezulta din observarea mai multor diferenţe despre lume). Astfel, pentru a combate prejudecăţile, problema nu se rezumă doar la modul în care putem învăţa majoritatea să fie mai puţin critică, ci se referă şi la modul în care putem învăţa să preţuim percepţiile mai creative ale „unei persoane cu dizabilităţi“ sau ale „unei persoane care deviază de la normă“.

Când cei care sunt consideraţi devianţi nu găsesc sprijin pentru părerile lor originale despre lume, deseori se alătură celor pe care îi găsesc asemănători, pentru a-şi afirma percepţiile. Paradoxal, acest lucru nu duce la continuitatea stării de mindfulness. Creşterea conştientizării care duce la tipare mentale comune în locul îndoielii continue poate, de fapt, să încurajeze mindlessness-ul. Atunci când sunt învăţaţi că nu e nimic în neregulă să fii bătrân, negru, gay, divorţat, să ai dizabilităţi sau să fii alcoolic aflat în recuperare etc. oamenii tind să-şi pună la îndoială mai puţin percepţiile, inclusiv pe cele din domenii care nu au legătură cu statutul lor diferit sau cu nivelul abilităţilor.

În timp ce o privire asupra lumii caracterizată de mindfulness poate fi firească pentru o persoană cu dizabilităţi, acest lucru nu se extinde neapărat şi asupra propriei dizabilităţi. O presupunere lipsită de mindfulness despre limitările asociate cu o anumită problemă poate duce în sine la o dizabilitate. Acest gen de

mindlessness, care reduce aşteptările unei persoane cu o dizabilitate, poate apărea ca un mecanism de protecţie pentru stima de sine a persoanei respective. Dizabilitatea este folosită ca o justificare pentru eşec sau pentru rezultatele mediocre. Astfel de scuze ne sunt la îndemână tuturor. Indivizii fără dizabilităţi folosesc des strategii de „autodizabilitare“, construind explicaţii pentru posibilele eşecuri.[8] De exemplu, unii oameni pot bea pentru a evita să studieze mai mult înaintea unui examen ca să simtă că dacă n-ar fi băut şi dacă ar fi studiat, s-ar fi descurcat bine. Aceste explicaţii fabricate sunt mai potrivite pentru a da un aer de raţionalizare decât cele care sunt, de fapt, mai convingătoare, adevărata dizabilitate a celui care deviază.

Să ne gândim, de exemplu, la două adolescente care iubesc echitaţia şi învaţă să sară peste obstacole. Una dintre fete a moştenit albinismul, o afecţiune genetică ce poate cauza şi probleme de vedere. Cele două fete sunt la fel de bune la echitaţie, şi într-o zi merg la antrenamente. Profesorul de echitaţie tot ridică nivelul barelor de sărituri. În cele din urmă, sunt poziţionate atât de sus, încât nici una dintre fete nu poate sări; caii lor refuză.

Pe drum spre casă, fata „normală“ se tot învinuieşte la nesfârşit, în vreme ce fata cu albinism nu e chiar atât de vehementă cu ea însăşi. Din cauza (sau datorită) situaţiei ei, ea nu avea aceleaşi aşteptări rigide. Oamenii cu dizabilităţi se pot proteja de efectele negative ale eşecului prin aşteptările mai mici de succes. Dacă cineva cu o dizabilitate şi cineva fără se confruntă cu o nouă sarcină şi eşuează (iar acel eşec este perceput de ambele persoane ca o reflecţie a unor abilităţi scăzute), persoana cu dizabilităţi va fi mai protejată de scăderea stimei de sine. Aceeaşi protecţie totuşi poate împiedica o persoană cu dizabilităţi să evolueze, deoarece aşteptările scăzute subminează performanţa.[9]

Într-o societate în care rezultatele – mai degrabă decât procesul – sunt considerate ca fiind valoarea de bază[10] (conform definiţiei noastre, o societate mult mai lipsită de mindfulness), devianţa de la normă şi dizabilităţile pot conduce la o scădere a stimei de sine. De exemplu, un student cu probleme de auz care îşi compară tot timpul modul de înţelegere a cursurilor cu cel al colegilor săi care nu au o astfel de dizabilitate se poate simţi demoralizat. Acelaşi student care se concentrează însă pe stăpânirea totală a subtilităţii citirii de pe buze poate să se simtă extrem de încurajat. De fapt, într-o societate care se concentrează în primul rând pe proces, noţiunea de devianţă îşi pierde importanţa aproape cu totul.

Tiparele mentale destabilizatoare

Dacă nu avem în familie o persoană cu dizabilități, majoritatea considerăm dizabilitățile ca fiind ceva irelevant pentru viața noastră. Stereotipurile lipsite de mindfulness (angajamentele cognitive premature) pot fi acceptate fără a fi chestionate. Dacă problema devine relevantă ulterior, aceste tipare mentale pot fi greu de modificat. De exemplu, ce se întâmplă cu oamenii care dezvoltă dizabilități în urma unui accident? Pot deveni victime ale propriilor tipare mentale. Dacă ei au acceptat, pur și simplu, existența unei legături între dizabilitățile fizice și cele psihice, își pot face griji inutile că facultățile mintale le-au fost și ele afectate. Dacă o dizabilitate devine relevantă pentru noi nu printr-o traumă fizică personală, ci prin aceea a unei rude foarte apropiate, un copil, de exemplu, vechile stereotipuri pot afecta relația noastră cu el. Un părinte care a rămas agățat de o percepție învechită precum „idiotul satului“ poate reacționa față de un copil surdo-mut ca și când acesta ar avea și deficiențe mintale.

Aceste stereotipuri generale ne împiedică, de asemenea, să profităm de cei talentați din jurul nostru. Dacă echipa de fotbal a școlii trebuie să-și planifice mai bine strategiile pentru o confruntare viitoare cu un adversar, de exemplu, iar cea mai bună persoană în acest sens ar fi un anume strateg strălucit de fotbal, acea persoană ar putea fi trecută cu vederea pentru că folosește un scaun rulant. Dacă te abții să votezi un politician pentru că este gay, dacă nu iei în considerare un chirurg pentru că este femeie, un psihiatru pentru că este orb sau un consultant pentru că este o femeie care are un singur braț, poți să ratezi persoanele cele mai calificate.

Însăși definiția devianței poate fi înșelătoare de la bun început. Mai devreme, am amintit faptul că orice distincție categorială poate fi segmentată în alte distincții. Odată ce devenim conștienți de aceste distincții și le înțelegem, este imposibil să vedem lumea în categorii polarizate precum alb și negru, normal și dizabilitat, homosexual și heterosexual. În ceea ce privește culoarea pielii, această distincție devine foarte evidentă. Dar să ne gândim la distincțiile între homosexuali și heterosexuali. Aceste categorii nu par să se suprapună; există oameni care preferă să se manifeste sexual cu persoane de același sex, fiind numiți

homosexuali, iar cei care sunt angrenați în interacțiuni sexuale cu sexul opus se numesc heterosexuali. Cu siguranță, lucrurile sunt destul de clare.

Persoana bisexuală căre găsește plăcere în reprezentanți ai celor două sexe este prima excepție evidentă de la această distincție. Mai departe, unde plasăm un bărbat care preferă să se gândească la bărbați în timp ce face dragoste cu o femeie? Apoi, ce gândim despre o persoană care practică celibatul; sau despre un travestit căsătorit; sau despre o persoană care face dragoste cu o persoană transsexuală care în acel moment se identifică cu sexul opus; sau despre o persoană care era heterosexuală, a avut o experiență homosexuală și acum nu are partener? Și, ca să continuăm, unde încadrăm așa-numitele cupluri heterosexuale sau chiar cele homosexuale care nu mai fac dragoste? Iată că avem de-a face cu un grup mare de oameni.

Dacă aceste categorii, „heterosexual“ și „homosexual“ se aplică exclusiv activității sexuale, atunci, în timpul în care oamenii nu fac dragoste, pot fi clasificați în ambele feluri. Îi putem numi heterosexuali dacă ultima lor legătură a fost heterosexuală; homosexuali, dacă ultima lor legătură a fost homosexuală. Dacă majoritatea experiențelor lor sexuale au fost heterosexuale totuși, poate că ar trebui să-i considerăm heterosexuali. Dar dacă cele mai bune dintre aceste experiențe au fost homosexuale? Și așa mai departe. Mai mult, dacă definiția cuiva despre sexualitate se bazează pe natura comportamentului mai degrabă decât cu cine s-a întâmplat, ce sens ar avea să catalogăm cuplurile „gay“ sau „normale“ dacă toate au același tip de comportament? Să ne gândim unde am plasa un bărbat care suferă de impotență, dar care încă încearcă să-și satisfacă soția, sau o femeie care preferă preludiul, dar nu și penetrarea.

Din motive și mai evidente, nu are nici un sens să vorbim despre persoanele cu dizabilități ca despre o categorie în sine. Descrierea activităților specifice pentru care o persoană cu o anumită dizabilitate ar putea fi mai puțin potrivită reduce impactul general al etichetei de dizabilitate și astfel, după cum am mai spus, o transformă doar într-un aspect al acelei persoane în loc să-i definească întreaga identitate. Această perspectivă caracterizată de mindfulness ar trebui să reducă importanța devianței percepute atât pentru actor, cât și pentru observator, căci, așa după cum vom vedea în scurt timp, cu toții avem „dizabilități“. Devianța văzută categorial se definește prin apelul la o altă categorie, „normalul“, cu care se află într-o relație de excludere totală. Pentru a defini „normalul“ este nevoie de judecăți de evaluare. A fi „paraplegic“ sau „diabetic“ sau „prea gras“ sau „prea slab“ sugerează că există un standard ideal pentru ființa umană. A fi

„deviant“ înseamnă că nu aparţii unui grup aşa-numit „normal“. În sine, noţiunea de devianţă nu are semnificaţie.

Discriminarea fără prejudecăţi

O perspectivă caracterizată de mindfulness ia în calcul faptul că toţi deviem de la majoritate prin anumite caracteristici, împreună cu faptul că fiecare atribut sau competenţă se bazează pe un continuum. O astfel de conştientizare conduce la o şi mai mare categorizare şi, în consecinţă, la mai puţine stereotipuri generale sau, după cum am afirmat mai înainte, creşterea discriminării nuanţate poate reduce prejudecăţile.

Pentru a testa efectul acestor distincţii crescătoare bazate pe mindfulness cu privire la percepţia asupra devianţei, împreună cu Richard Bashner şi Benzion Chanowitz, am desfăşurat un experiment la o şcoală generală locală.[11] Am încercat să aflăm dacă încurajarea copiilor de a face distincţii în mod activ îi va învăţa că dizabilităţile sunt mereu legate de un context şi de o anumită activitate. Copiilor li s-au arătat imagini cu oameni, apoi au primit chestionare în care oamenii respectivi erau asociaţi cu diferite tipuri de competenţe. În cadrul grupului experimental, am cerut mai multe răspunsuri pentru fiecare întrebare din chestionar. Pentru grupul de control, am cerut un singur răspuns la fiecare întrebare.

Majoritatea suntem educaţi să găsim mai degrabă răspunsul decât un răspuns la întrebări. Nu oferim cu uşurinţă mai multe alternative. Cerându-le copiilor din primul grup să dea mai multe răspunsuri la fiecare întrebare, nu făceam decât să le cerem să facă distincţii noi, bazate pe mindfulness. Grupul care a dat un singur răspuns (chiar dacă diferit pentru fiecare imagine prezentată) nu şi-a exersat această capacitate. Ipoteza noastră generală susţinea că exersarea mindfulness-ului duce la o discriminare mai puţin indiscriminată.

Într-una dintre imagini, de exemplu, era prezentată o femeie care era bucătăreasă. Era identificată ca fiind surdă. Grupul experimental a primit ca sarcină să scrie patru motive pentru care ar fi bună în meseria ei şi patru pentru care nu. Grupul de control a trebuit să ofere un singur motiv pro şi unul contra.

Acest grup a primit șase întrebări suplimentare care necesitau un singur răspuns pentru a menține constant numărul de răspunsuri. Au fost puse mai multe întrebări de acest fel despre diferite profesii.

O a doua parte din acest training despre discriminare s-a concentrat pe prezentarea unor situații problemă, copiii fiind întrebați „cum“ pot fi rezolvate. Li s-a recomandat să facă o listă cu cât mai multe soluții la care se puteau gândi (grupul experimental) sau, pur și simplu, au fost întrebați dacă aceste probleme pot fi rezolvate (grupul de control). De exemplu, după ce au văzut o femeie într-un scaun rulant, au fost întrebați în detaliu despre cum poate conduce această persoană o mașina sau au fost întrebați, pur și simplu, dacă această persoană poate conduce o mașină.

Un al treilea exercițiu de efectuare a distincțiilor implica identificarea explicațiilor pentru diferite evenimente. Le-am arătat copiilor o imagine și le-am dat o mică prezentare în scris a ceea ce se întâmpla (de exemplu, o fată care varsă cafeaua într-o sufragerie). Grupului experimental i s-a cerut să găsească mai multe explicații pentru situație, în vreme ce grupul de control avea doar o singură explicație de furnizat. Numărul de explicații cerut pentru fiecare set de întrebări a crescut pe parcursul trainingului pentru grupul experimental. Același număr de imagini au fost prezentate fiecărui copil.

După acest „training“, copiiilor li s-au administrat câteva teste pentru a evalua prejudecățile. Unul măsura discriminarea la adresa dizabilității în general. Li s-au arătat imagini cu copii care aveau sau nu diverse dizabilități și au fost rugați să indice pe cine ar fi preferat să fie cu ei în echipă pentru activități precum jocul de dame, fotbal, cântat, pentru lupta cu odgonul, pentru o întrecere cu scaunele rulante, bumerang, balansoar și coada măgarului. Am ales dizabilități și activități, astfel încât copiii care nu aveau dizabilități să fie mai potriviți pentru anumite activități, copiii cu dizabilități pentru altele, iar pentru unele dintre ele să nu conteze. De exemplu, experiența în scaunul rulant ar fi utilă pentru cursa de scaune rulante, în același fel în care deficiența de vedere nu ar limita șansele de câștig pentru jocul cu coada măgarului. Totuși, nici una dintre cele două dizabilități nu ar fi de prea mare ajutor într-un joc de fotbal, însă pentru cântat acestea erau irelevante.

Rezultatele noastre au evidențiat că cei mici pot învăța despre dizabilități ca fiind legate de un anumit registru de funcționare, nu de o anumită persoană. Cei care au primit instrucțiuni pentru a a face distincții grație mindfulness-ului au învățat

să discrimineze fără prejudecăți. Acest grup deținea șanse mai mari decât grupul de control să nu evite o persoană cu dizabilități. În esență, copiii au fost învățați că anumite caracteristici sunt relative și nu absolute, că o dizabilitate poate să fie privită ca atare sau nu, în funcție de context. O asemenea perspectivă asupra dizabilităților caracterizată de mindfulness poate deveni o contribuție valoroasă pe măsură ce acești copii cresc și trec în acea categorie mare de oameni pe care societatea îi percepe ca persoane cu dizabilități, bătrâni sau care, pe parcurs, se alătură categoriei „pacienți“.

10. Mindfulness-ul și sănătatea

Există o scindare între minte și corp, și dacă da, pe care dintre ele e mai bine să o deții?

Woody Allen, Getting Even

Încă din copilăria timpurie, învățăm să ne percepem mintea și corpul ca fiind separate și să considerăm fără să ezităm că trupul este mai important. Învățăm că „lemnul și piatra îți pot rupe oasele, dar cuvintele nu te pot răni niciodată“. Dacă ceva e în neregulă cu trupurile noastre mergem la un doctor de o anumită specialitate, în vreme ce pentru o „problemă mintală“ mergem la un altul. Cu mult înainte să avem vreun motiv de a chestiona această problemă, scindarea ne este deja inoculată în nenumărate feluri. Este unul dintre cele mai puternice tipare mentale și totodată un periculos angajament cognitiv prematur.

Mintea și corpul nu au fost mereu separate totuși. Au existat perioade în istorie și în diferite culturi în care această dualitate nu era o premisă de bază. Sir Charles Sherrington, discutând despre conceptul de minte aristotelic, arată că „impresia lăsată de lucrarea De Anima este deplina încredere a lui Aristotel că trupul și gândirea alcătuiesc o singură existență… unitatea corpului viu și a minții sale pare a sta la baza întregii descrieri.“[1] Astăzi, pentru populația !Kung, din deșertul Kalahari – Africa de Sud, tehnicile de vindecare pentru tulburări fizice și psihice sunt aceleași. Dansurile lor de vindecare care țin o noapte întreagă au loc pentru a trata probleme care se întind pe un spectru larg, de la probleme în căsnicie până la tuse sau lactație insuficientă. Energia vindecătoare a comunității este concentrată pe întreaga persoană, nu doar pe o anumită boală sau parte din corp.[2]

După cum am constatat în discuția despre entropie din capitolul 3, mulți oameni de știință, precum James Jeans sau Arthur Eddington, au studiat perspectiva

universului văzut ca un mecanism uriaș, o realitate pur fizică. „În tot universul fizic se regăsește acel continent necunoscut care este în mod sigur conștiința noastră“[3], scria Eddington. Totuși, în psihologie, această perspectivă dualistă a fost păstrată. Deoarece, până la sfârșitul secolului al XIX-lea, psihologia ca disciplină era considerată o ramură a filosofiei, noțiunile psihologilor despre minte erau derivate din cele ale filosofilor. Separarea minții de trup este atribuită de mulți istorici lui Descartes, care concepea mintea ca fiind nematerială, iar corpul ca material. Numai corpul se supunea legilor mecanice. Deși mulți alți gânditori s-au contrazis ulterior pe această idee, ea a persistat multă vreme în psihologie și încă mai persistă în felul în care majoritatea dintre noi ne percepem pe noi înșine.

Behavioriști precum Watson sau Skinner au contestat această paradigmă la începutul secolului XX și au susținut că putem înțelege comportamentul numai prin concentrarea asupra a ceea ce poate fi observat, inclusiv antecedentele și consecințele comportamentului. Behaviorismul timpuriu susținea că există cauze de mediu sau de situație pentru comportament, însă nu și mentale. În această tradiție de gândire, viața poate fi descrisă fără referire la evenimentele mentale; există numai stimuli fizici și răspunsuri fizice. Mintea este văzută ca un construct gol, un epifenomen.

Până în anii 1950, psihologii puteau opta între dualism și behaviorism. Limbajul dualismului era dominant. Chiar și în rândurile celor care studiau doar comportamentul stăruia, chiar dacă în viața din afara laboratorului, acea recunoaștere implicită a distincției minte/corp. Astăzi, interesele din psihologie au migrat majoritar spre studiul cogniției. Deși cuvântul cogniție este sinonim cu activitatea mentală, cercetarea în acest domeniu este efectuată astfel încât textele de cogniție și procesele cognitive să fie comportamentale. În domeniul mai nou al neuroștiințelor, dualismul a reapărut sub forma distincției minte/creier.

Dualismul: un tipar mental periculos

Toate acestea ar fi doar niște chestiuni de semantică sau de filosofie academică, dacă rigiditatea perspectivei despre mintea separată de corp nu ar avea consecințe foarte serioase. Printre cele extreme se numără și fenomenul numit

„moarte psihologică“. Pacientul amintit în capitolul 4, a cărui stare generală s-a îmbunătăţit când a fost mutat într-un salon mai prietenos şi a murit când a fost dus înapoi în salonul celor „fără speranţă“, demonstrează că distincţiile între afecţiunile fizice şi cele mentale sunt cel puţin discutabile. Sindromul retardului de dezvoltare staturo-ponderală, observat în instituţiile unde bebeluşii primesc îngrijire fizică adecvată, dar nu şi suficientă afecţiune şi stimulare, este o altă consecinţă a ignorării interdependenţei dintre sănătatea fizică şi cea mintală.

Un tip înrudit de dualism, tot cu potenţial periculos, este distincţia dintre gând şi sentiment (cogniţie şi afect). Deşi cogniţia este, în general, văzută ca fiind necesară pentru a avea experienţa emoţiei[4], unii psihologi, inclusiv William James[5], au considerat emoţia ca fiind pur şi simplu o stare trupească. Schimbarea viscerală, în această perspectivă, este emoţia.[6] Robert Zajonc, de la Universitatea din Michigan, susţine că o persoană nu are nevoie de cogniţie pentru a avea experienţa afectului.[7] El a demonstrat că atunci când subiecţilor le sunt prezentate fragmente sonore pe care, deşi nu neapărat voluntar, le-au auzit înainte şi altele pe care nu le-au auzit niciodată, ei au preferat întotdeauna secvenţele familiare, deşi nu puteau face diferenţa între cele două pe baza familiarităţii. Aici, sentimentele par să preceadă gândul. Deşi nu ştiau că le auziseră înainte, le-au preferat pe acestea.

Nici separarea acestor două funcţii, nici încercarea de a o reduce pe una la cealaltă nu mi se pare că are sens. Şi nici nu este suficient să le vedem doar ca având legătură între ele. Dacă, în loc de aceasta, le vedem ca fiind parte dintr-o singură reacţie simultană totală, o reacţie care poate fi măsurată în multe feluri diferite, atunci putem să înţelegem mai mult. De exemplu, un test de inteligenţă poate fi privit ca o măsurare a stării generale de bine emoţional a unui individ la momentul în care a fost administrat testul, precum şi ca o evaluare a coeficientului de inteligenţă.

Pentru ca un stimul să fie provocator din punct de vedere emoţional, trebuie să fie gândit într-o formă anume. Să-ţi fie frică de un leu înseamnă să te gândeşti cu frică la un leu; să admiri un cal înseamnă să gândeşti cu admiraţie despre un cal şi tot aşa. Gândul şi reacţia fizică la adresa lui apar în acelaşi timp. Pentru a vedea ceva, trebuie să-l distingi de altceva. Pentru a auzi ceva, este valabil acelaşi lucru. O formă poate fi percepută numai în relaţie cu un fundal. Deoarece percepţia este un proces constructiv, aceeaşi formă în contexte diferite generează stimuli diferiţi. Astfel, un leu văzut în cuşcă la zoo sau la circ nu este înspăimântător. „Acelaşi“ leu, văzut în curtea unei case, probabil că va fi

înspăimântător. Dacă leul provoacă frică într-un context, dar nu și în altul, atunci, înainte ca frica să fie trăită, trebuie furnizat contextul ei.

Contextele sunt învățate. Astfel, cea mai mare parte a ceea ce provoacă emoție este învățată. Aceste contexte emoționale sunt în general învățate într-un mod unilateral. Copiii nu sunt învățați că felul în care se simt într-un anumit context poate fi fie frică, fie plăcere. În schimb, copiii sunt învățați că șerpii sunt înspăimântători, că apusurile sunt liniștite, că mamele (și persoanele care au comportament matern) sunt iubitoare. Emoțiile se bazează pe atașamentele cognitive premature. Le trăim fără o anumită conștientizare că ar putea fi altfel, fără o conștientizare că acesta e felul în care, deși pasiv, ne-am construit experiența. Dacă cineva sau ceva contrazice „adevărul“ acestor asocieri emoționale cărora ne-am dedicat, în replică vom spune că ele dau senzația că sunt adevărate. Dacă le simțim ca fiind adevărate, atunci ele sunt adevărate. Dar ele pot fi simțite ca adevărate doar din cauza felului în care au fost învățate inițial, în același fel în care o melodie auzită prima oară sună greșit dacă este cântată diferit mai târziu.

Fără să ne uităm cu atenție sau să observăm că același stimul în diferite contexte este un stimul diferit, devenim victimele asocierilor pe care le-am construit noi înșine. Când suntem tulburați de emoții nedorite, presupunem că nu poate fi altfel.

Corpul în context

O perspectivă integratoare despre gând și emoție face posibilă înțelegerea importanței contextului pentru sănătatea noastră și pentru starea noastră de bine. Să ne gândim la frica pe care o simțim atunci când doctorul decide efectuarea unei biopsii ca o măsură pentru depistarea cancerului. În unele cazuri, un mic nodul de la sân sau o aluniță necesită o incizie nu mai mare decât cea de care este nevoie pentru înlăturarea unei așchii. Dar frica noastră este bazată pe propria interpretare despre ceea ce doctorul face, nu doar pe procedură. Gândurile creează contextul care determină sentimentele noastre. Când ne gândim la sănătate și mai ales atunci când încercăm să schimbăm impactul bolii sau comportamentul care duce la ea, înțelegerea contextului este vitală.

Când ne gândim la diferitele influenţe asupra sănătăţii noastre, considerăm că multe din ele provin din mediul exterior. Dar fiecare influenţă externă este mediată de context. Răspunsul corpurilor noastre nu reflectă o corespondenţă care să implice o suprapunere perfectă peste stimulii din lumea exterioară, pentru că nu există o corespondenţă de asemenea fidelitate între lumea externă şi felul în care noi o percepem. Orice stimul poate fi văzut simultan ca o multitudine de stimuli. Percepţiile şi interpretările noastre influenţează felul în care corpurile noastre răspund. Când „mintea“ este într-un context, „corpul“ este în mod necesar tot în acel context. Pentru a obţine o stare psihologică diferită, uneori ceea ce trebuie să facem este să plasăm mintea într-un alt context.

Puterea contextului de a afecta corpul poate fi considerabilă, chiar până acolo încât poate influenţa nevoile de bază. Într-un experiment despre foame, participanţii care au decis să se abţină de la mâncare pe o perioadă îndelungată din motive personale s-au simţit mai puţin înfometaţi decât participanţii care s-au abţinut de la a mânca din motive exterioare (în acest caz, din cauza valorii ştiinţifice a experimentului şi a unui onorariu în valoare de 25 de dolari).[8] Un onorariu sau alte motivaţii externe pentru a desfăşura o misiune dificilă pot să nu schimbe felul în care ne raportăm emoţional la ea. Dacă facem o alegere liberă de a duce la bun sfârşit o îndatorire, acest lucru înseamnă că am adoptat o anumită atitudine faţă de ea. În experiment, cei care şi-au creat un angajament psihologic personal faţă de ideea de a nu mânca au resimţit mai puţin foamea. Au înregistrat şi creşteri mai mici în nivelul de acizi graşi liberi, un indicator psihologic al foamei. Astfel, o dispoziţie mentală diferită s-a tradus printr-o dispoziţie fizică diferită.

Efectul contextului asupra durerii este cunoscut de multă vreme. În Principiile psihologiei, William James descrie simptomele doctorului Carpenter, care suferea de nevralgie cronică:

Îşi începea deseori discursul având dureri atât de puternice încât i se părea că i-ar fi imposibil să continue; cu toate acestea, după ce făcea un efort deloc neglijabil să se lase purtat de fluxul gândurilor, se trezea captivat de acesta, fără cea mai mică distragere, până la sfârşit, când concentrarea se disipa; imediat, durerea revenea cu o putere care răsturna orice rezistenţă, făcându-l să se întrebe cum reuşise să n-o mai simtă.[9]

Când cineva îşi poate convinge mintea să facă abstracţie de durere, ea aparent dispare. Şi invers, atunci când mintea se întoarce la durere, şi corpul face acelaşi lucru. Dacă un stimul dureros poate fi reinterpretat, el încetează să mai fie dureros. Rezultatele acestei strategii pot fi mai durabile decât temporara distragere a minţii, deoarece, odată ce un stimul este reinterpretat, este puţin probabil ca mintea să se întoarcă la interpretarea iniţială. În capitolul 5, am văzut cum pacienţii pot învăţa să tolereze durerea recontextualizând-o (gândindu-se la vânătăile din timpul unui meci de fotbal sau când se tăiau, deoarece se grăbeau să ajungă la o cină festivă). Acest exerciţiu de mindfulness i-a ajutat să ia mai puţine analgezice şi sedative şi să se externeze mai repede decât alţi pacienţi observaţi în paralel.

Henry Knowles Beecher a comparat frecvenţa durerii suficient de severe pentru a necesita tratament medicamentos la soldaţii răniţi în cel de-al Doilea Război Mondial şi la civilii dintr-un grup de control.[10] Deşi soldaţii aveau răni grave, numai 32% dintre ei aveau nevoie de medicamente, în comparaţie cu 83% dintre civili. Robert Ulrich a observat că acei pacienţi operaţi la vezica urinară, care fuseseră instalaţi în saloane ale căror ferestre dădeau spre copacii care aveau frunzişurile viu colorate în timpul toamnei petreceau mai puţin timp postoperator până când se refăceau şi luau mai puţine calmante decât cei care fuseseră duşi în saloane cu ferestre care dădeau spre un zid de cărămidă.[11]

O componentă importantă a contextului spitalicesc este stranietatea sa. Dar văzută din altă perspectivă, această lipsă de familiaritate dispare. Personalul spitalului este alcătuit în fond din oameni, ferestrele sunt ferestre, iar paturile sunt paturi. Şi, cu toate acestea, lăsăm această percepţie despre stranietate să aibă un impact considerabil asupra noastră. Într-o cercetare extrem de surprinzătoare, K. Järvinen a studiat pacienţi care suferiseră infarcte severe şi a descoperit că posibilitatea ca moartea spontană să survină în cazul lor este de cinci ori mai mare atunci când personal pe care ei nu-l cunoşteau era de serviciu faţă de cât era procentul obişnuit în oricare altă perioadă de timp comparabilă. Cu toate acestea, stranietatea nu ţinea de personal. Noutăţile şi familiarul sunt calităţi pe care le atribuim mediului.[12] Dacă pacienţii ar fi fost ajutaţi să vadă că aceşti membri ai personalului medical erau şi ei tot ca oamenii pe care îi cunoşteau deja şi de care se ataşaseră – astfel făcându-i mai puţin nefamiliari – consecinţele poate că ar fi fost diferite.[13]

Contextul ne poate influența chiar și acuitatea simțurilor. Acest lucru a fost pus în evidență într-un studiu despre vedere, pe care l-am realizat împreună cu câțiva studenți colegi de la Harvard.[14] Ne-am folosit de ideea general acceptată că piloții au o vedere excelentă. Subiecții noștri erau studenți în Corpul de Instrucție pentru Ofițerii în Rezervă (R.O.T.C.). Au fost rugați să se vadă ca piloți militari – adică, li s-a spus să încerce să fie piloți, în loc să se gândească că joacă un rol. Ipoteza noastră a fost că ochii lor ar fi trebuit să se sincronizeze cu ceea ce credea mintea lor despre cum trebuie să fie vederea unui pilot. Unul dintre cercetători, Mark Dillon, făcea parte din R.O.T.C. și a putut facilita folosirea unui simulator de zbor. Participanții noștri la experiment s-au îmbrăcat în uniforme și, ghidați de instrucțiuni, „au zburat“ pe simulator, o activitate care redă extrem de fidel experiența zborului real. Un grup de control s-a îmbrăcat, de asemenea, în uniformă, doar că pentru membrii lui simulatorul a fost defect, ca atare au trebuit să simuleze simularea.

Nu s-a făcut nici o referire la vedere. La începutul studiului, înainte să fie prezentat contextul despre piloți, subiecții au trecut printr-un examen medical general în care a fost inclus și un test de acuitate vizuală. În timpul zborului (sau în timpul simulării lui, în funcție de grup), participanților li s-a cerut să citească marcajele de pe aripile unui avion care puteau fi văzute prin geamurile cabinei. Aceste „marcaje“ erau, de fapt, litere dintr-un grafic de testare a acuității vizuale precum cele folosite de oftalmologi. Deși descoperirile au nevoie de testări ulterioare, vederea a fost îmbunătățită pentru aproximativ 40% dintre cei care erau în contextul de pilotare, în vreme ce nimeni nu și-a îmbunătățit acuitatea vizuală în grupul de control. Când au fost adăugate alte grupuri, create pentru controlul excitabilității și al motivării, rezultatele au rămas în mare neschimbate.

Contextul afectează fiziologia animalelor, dar și a oamenilor. Supraaglomerarea cronică a cobailor, mai ales în timpul creșterii și al dezvoltării, poate duce la îngreunarea glandelor suprarenale și hipofize.[15] Alt studiu sugerează că diferența în ceea ce privește greutatea și grosimea cortexului la cobaii crescuți într-un mediu propice față de cei crescuți în izolare persistă atâta vreme cât ei trăiesc în aceste contexte sociale diferite.[16] Multe alte studii efectuate de cercetători în neuroștiințe au evidențiat schimbări anatomice similare, rezultate din influențele psihologice.

Un volum mare de cercetări recente a fost consacrat investigării influențelor atitudinii asupra sistemului imunitar. Sistemul imunitar este considerat intermediarul între stările psihologice și suferința fizică. Contextul emoțional,

adică interpretarea noastră cu privire la evenimentele înconjurătoare, ar fi prima verigă dintr-un lanţ care duce la afecţiuni serioase. Richard Totman, un psiholog clinician britanic, descrie unul dintre posibilele lanțuri „psihosomatice“ de evenimente:

Stările psihologice, prin impactul lor asupra centrilor nervoşi superiori ai creierului şi asupra căilor limbice-hipotalamice-hipofizare-suprarenale, pot modifica echilibrul delicat care guvernează reacţiile corpului la un număr mare de boli în care este implicat sistemul imunitar. Acestea acoperă o plajă largă, de la infecţii şi alergii până la artrite, boli auto-imune şi cancer, şi include numeroase alte probleme degenerative asociate cu îmbătrânirea. Pare că nu există un deficit de „căi“ potenţiale pentru influenţele psihologice în provocarea acestor probleme medicale.[17]

De vreme ce putem avea control asupra contextului, clarificarea continuă a acestor legături dintre stările psihologice şi boală este o veste bună. Bolile care iniţial erau considerate pur fiziologice şi incurabile pot fi mai deschise controlului individual decât se credea în trecut.

Chiar şi atunci când evoluţia unei boli pare inexorabilă, reacţiile noastre la ea pot fi caracterizate de mindfulness sau de mindlessness şi astfel pot schimba impactul ei asupra noastră. Un tipar mental foarte frecvent întâlnit este convingerea că un diagnostic de cancer înseamnă o condamnare la moarte. Chiar dacă tumoarea încă nu a avut un efect asupra vreuneia dintre funcţiile corpului, rareori cineva care a fost depistat cu un neoplasm malign se poate considera sănătos. În acelaşi timp, cu siguranţă că sunt oameni în jur care au cancere nediagnosticate şi care se consideră sănătoşi. Mulţi medici au observat că, după un diagnostic de cancer, pacienţii par a intra pe o pantă descendentă de evoluţie care are prea puţin de-a face cu stadiul propriu-zis al bolii. Într-un sens, par să se predea, „să se întoarcă cu faţa la perete“ şi să înceapă să moară.

Dependenţa în context

În timp ce alcoolismul sau dependența de droguri sunt văzute deseori ca probleme insurmontabile, foarte dificil de tratat, importanța contextului în ambele situații oferă motive de optimism. De exemplu, chiar și nivelul de consum de alcool poate fi schimbat prin schimbarea așteptărilor băutorului. În cadrul unui experiment, cercetătorii au împărțit un grup de participanți în funcție de ce așteptau ei să primească, o băutură alcoolică (vodca tonic) sau nonalcoolică (apă tonică). Subiecții au fost informați că iau parte la un concurs de degustare și au primit instrucțiuni să încerce nestingheriți lichidele și să le evalueze. În ciuda efectelor psihologice presupuse ale drogului asupra comportamentului, așteptările au fost influența majoră. Așteptările subiecților determinau cât de mult beau, cât de agresiv se comportau și, în general, cât de turmentați păreau.[18] Într-un studiu similar, cercetătorii au descoperit că grupurile de bărbați care credeau că li s-a dat alcool, chiar dacă părerea era întemeiată sau nu, au prezentat o tendință de ritm cardiac redus.[19]

Acestea sunt doar câteva dintre investigațiile care arată că gândurile sunt un determinant mai puternic al reacțiilor psihologice atribuite alcoolului decât proprietățile chimice în sine ale acestuia. Legendarele beții ale adolescenților la petreceri, generație după generație, probabil că sunt și ele influențate de context, dar și de cantitatea de bere băută. După cum am văzut în capitolul 3, toți am crescut cu angajamente cognitive premature puternice despre cum influențează alcoolul comportamentul. Aceste tipare mentale reprezintă influențe puternice asupra rolului pe care alcoolul îl joacă în viața noastră adultă.

Consilierii specializați în dependența de droguri au observat că probabilitatea ca dependenții de heroină să acuze sevraje dacă nu se consideră pe ei înșiși dependenți este mai mică. Cei care iau aceeași cantitate de heroină și se consideră dependenți suferă des simptome mai puternice de sevraj. Relatări informale de la cei care lucrează cu dependenții de heroină arată că acei dependenți care sunt trimiși la închisorile care au reputația că sunt „curate“ (adică unde ei cred că nu există absolut nici o șansă să-și procure droguri) nu par a suferi sevraje intense, în vreme ce dependenții din alte penitenciare cărora li se refuză drogul, dar care cred că ar putea să și-l procure, trăiesc toată suferința sevrajului. Ce iese din minte, iese și din corp.

Efectul puternic al contextului în dependențe poate fi văzut acționând și în cazul veteranilor de război din Vietnam. Într-un studiu efectuat de o echipă coordonată

de Lee Robbins, soldații care au avut probleme cu drogurile în timpul serviciului militar în Vietnam au fost comparați cu un grup similar de dependenți care au început să se drogheze acasă. Veteranii este posibil să fi început consumul de droguri ca să poată face față stresului acut al războiului. De vreme ce această justificare externă a fost lăsată acolo, în Vietnam, o dată cu plecarea lor, același lucru s-a întâmplat și cu nevoia resimțită de a lua droguri.[20]

Un efect și mai dramatic al contextului a fost pus în evidență cu privire la supradoza de droguri.[21] Atunci când experiența cu droguri precum opiaceele capătă un caracter frecvent, apare un anumit grad de toleranță. Consumatorii ajung în progresie la doze care le-ar fi fost fatale mai devreme. Mulți mor, totuși, dintr-o doză care n-ar fi trebuit să le fie fatală. Shepard Siegel, împreună cu câțiva colegi, a sugerat că eșecul toleranței în ziua supradozei este o funcție de context. Într-un experiment cu cobai, au descoperit că, dacă o doză mare de drog este administrată în prezența indiciilor care sunt asociate cu doze neletale, e mai probabil ca acei cobai să supraviețuiască, decât cei cărora li s-a dat aceeași doză într-o situație care nu fusese asociată cu drogul înainte. Toleranța ambelor grupe de cobai a scăzut când drogul a fost administrat într-un mediu nefamiliar. Siegel și colegii săi au conchis: „Istoricele farmacologice de pretestare identice nu pun în evidență în mod automat toleranța echivalentă unei doze letale de heroină“. În fiecare studiu pe care l-au efectuat, cei din condițiile neobișnuite de testare aveau o probabilitate mai mare de deces din cauza „unei supradoze decât cei care îl luau într-o situație familiară“.

Dacă acest context poate modifica nu doar severitatea simptomatologiei de sevraj, ci chiar și efectul unei supradoze de droguri, dependența poate fi mai controlabilă decât s-a crezut inițial. Pentru că, spre deosebire de cobai, ființele umane pot schimba atât contextul situațional (de exemplu, plasarea într-un context familiar sau lipsit de droguri sau observarea familiarului într-un mediu aparent nefamiliar) cât și – ceea ce e mai important – contextul emoțional (semnificația dependenței).

Cunoaștem cu toții persoane care s-au lăsat de fumat dintr-odată. Au avut ei succes pentru că dorința lor de a se opri plasează simptomele de sevraj într-un context nou? Timp de mulți ani, m-am lăsat de fumat periodic, mi s-a părut prea dificil și am reînceput, așa cum fac mulți. Când m-am lăsat ultima oară, cu aproape zece ani în urmă, nu am simțit simptome de sevraj. Nu era implicată nici o putere a voinței, pur și simplu, nu simțeam nevoia să fumez. Unde dispăruse?

Împreună cu Jonathan Margolis, am explorat această întrebare în două etape. În prima, am încercat să aflăm dacă fumătorii dintr-un context în care nu se fumează simțeau o dorință crescută de a fuma.[22] Am testat fumătorii în trei dintre următoarele situații: într-un cinematograf, la muncă și în timpul unei sărbători religioase. În holul unui cinematograf care interzice fumatul în sala de proiecții, am abordat câteva persoane care fumau și le-am întrebat dacă putem să le punem niște întrebări scurte în timpul filmului și când ies, din nou, înainte să-și aprindă alte țigări. În contextul de serviciu, am testat subiecții în situații în care fumatul era interzis, și iarăși înainte și după o pauză, când era permis. În cele din urmă, evreii ortodocși, cărora li se interzice să fumeze de Sabat de către preceptele religioase, au fost întrebați în timpul și imediat după ziua sărbătorii religioase. Rezultatele în fiecare mediu au fost foarte similare. Oamenii nu sufereau simptome de sevraj în nici unul din contextele nefumătoare. Întoarcerea la un context în care fumatul era permis activa totuși dorința de a fuma.

Toți acești participanți scăpau de dorința de a fuma într-un mod caracterizat de mindlessness. Ar fi putut reuși același lucru în mod deliberat? „Pot să rezist la orice mai puțin în fața tentației“, afirma un personaj din piesa Evantaiul doamnei Windermere, de Oscar Wilde. Întrebarea noastră este: pot oamenii controla experiența tentației?

În crearea celui de-al doilea experiment pentru a răspunde la această întrebare, Jonathan și cu mine am plecat de la ipoteza că un dependent care posedă mindfulness ar privi dependența din mai multe perspective.[23] Dintr-o perspectivă deschisă, e clar că sunt atât avantaje cât și dezavantaje în ceea ce privește o dependență. Deși, probabil destul de evident, acesta nu este punctul de vedere obișnuit pentru cineva care încearcă să pună capăt unui prost obicei. Oamenii care vor să se oprească din fumat, de exemplu, în mod normal examinează doar consecințele negative ale fumatului. Își reamintesc de riscurile asupra sănătății, de mirosul urât, de reacțiile altora la fumat etc. Dar când fumează, oamenii nu se gândesc la riscurile pentru sănătate sau la miros, deci încercarea de a se lăsa de fumat din aceste motive deseori este un eșec. Parțial, eșecul lor se datorează și tuturor aspectelor pozitive pentru care dependența exercită o atracție puternică. Relaxarea, gustul, natura sociabilă a unei țigări fumate în compania cuiva rămân tentante. O abordare printr-un mindfulness crescut ar fi o analiză atentă a acestor plăceri și găsirea altor căi de a le obține. Dacă nevoile satisfăcute de o dependență ar putea fi împlinite în alt fel, renunțarea ar fi mai ușoară.

Pentru a testa dacă această perspectivă dual funcționează atunci când oamenii

renunță la fumat, împreună cu Jonathan am încercat o tactică indirectă. Am ales un grup de subiecți care deja renunțaseră și i-am complimentat pe fiecare în parte pentru succesul lor. Apoi am fost foarte atenți dacă au acceptat complimentele. Pentru a ne înțelege strategia, imaginați-vă că sunteți complimentat deoarece ați fost capabil să silabisiți un cuvânt compus din trei litere. Un compliment nu valorează foarte mult când sarcina este foarte ușoară. Însă atunci când rezolvi o problemă îngrozitor de dificilă, un compliment face plăcere, cel mai probabil. I-am întrebat apoi pe aceiași participanți ce factori au luat ei în considerare când au decis să se lase de fumat. Cei care au dat un răspuns unidirecțional, evocând doar consecințele negative, erau în general cei care acceptaseră complimentul. Cei care vedeau ambele fețe ale problemei, de regulă, nu au acordat importanță complimentului. Câteva luni mai târziu, am luat legătura cu persoanele participante la studiu să constatăm dacă erau în continuare nefumători. Dintre cei pe care i-am putut găsi, cei care luaseră în calcul aspectele pozitive ale fumatului și nu acordaseră prea mare importanță complimentului tindeau să aibă o rată mai mare de succes în menținerea deciziei de a nu mai fuma.

Acest studiu deschide calea unor întrebări interesante pentru cercetarea dependenței și a terapiei. Dacă recunoașterea părților pozitive ale dependenței sau găsirea de substitute nu sunt ușor de realizat, încercarea de a face totuși aceste lucruri ne poate ajuta să găsim căi ale mindfulness-ului care să elimine tiparele obiceiurilor distructive.

Placebo tradițional: păcălirea minții

O tehnică binecunoscută pentru a ne ajuta să controlăm acele funcții ale corpului despre care înainte se credea că nu fac obiectul controlului conștient este biofeedback-ul. În anii 1960, a devenit clar că un control intenționat al sistemelor interne „involuntare“, precum ritmul cardiac, circulația sanguină sau undele cerebrale, devenea posibil cu ajutorul echipamentului de biofeedback. Acest echipament monitorizează procesele interne și le face vizibile pentru pacienți, pe diverse ecrane sau sisteme de măsurare. În acest fel, furnizează feedback pentru pacienți atunci când încearcă să modifice funcționarea propriilor corpuri. Prin testări repetate, răspunsurile „involuntare“ par a se supune

controlului unei persoane. În anii de când biofeedback-ul și-a demonstrat prima dată eficacitatea, cercetători precum subsemnata s-au întrebat de ce sunt necesare aceste dispozitive. De ce oamenii trebuie să se uite la mașinăriile de biofeedback pentru răspunsuri mai degrabă decât să-și asculte indiciile interne? Cu alte cuvinte, ne putem oare antrena să intrăm într-o stare de mindfulness cu privire la procesele care au loc în propriile corpuri?

O altă metodă de a valorifica puterile tămăduitoare ale corpului într-un mod indirect sau pasiv este utilizarea efectului placebo. Cel mai comun placebo este o substanță inertă, preparată să semene cu un medicament activ și dat pacienților în cadrul testelor pentru a avea o bază de comparație pentru rezultatele respectivului medicament. Majoritatea acestor teste sunt efectuate după modelul „dublu-orb“, ceea ce înseamnă că nici cercetătorul, nici pacientul nu știu cine primește medicamentul și cine primește placebo. De obicei, și placebo are un efect, iar diferența de intensitate dintre efectul lui și cel al medicamentului este interpretată ca măsura eficacității medicamentului. Ca un medicament să fie comercializat, trebuie să întrecă performanța placebo. Dacă cercetătorii nu descoperă nici o diferență între pastilele reale și cele placebo, atunci trag concluzia că administrarea fizică a medicamentului a fost ineficientă. Este loc pentru multe întrebări aici, deoarece placebo poate avea efecte puternice. De fapt, o parte considerabilă a efectelor majorității medicamentelor prescrise se consideră a fi efectul placebo. O binecunoscută anecdotă despre noile medicamente îi avertizează pe doctori să le folosească imediat și cât mai des cu putință, cât mai au încă puterea de a vindeca.

Când pacienților li se administrează placebo și se însănătoșesc, atunci boala este considerată a fi „doar psihologică“. (Aici iar vedem în funcțiune vechiul dualism minte/corp.) Este interesant că nimeni nu testează eficacitatea medicamentelor active spunându-le pacienților că „acesta e doar un placebo“. (Este oare aceasta recunoașterea implicită a puterii minții de a schimba efectul medicamentului?)

În ciuda interesului crescut pentru placebo, nimeni nu știe exact cum funcționează. În efortul de a explora acest aspect, cercetătorii au folosit tratamentele cu „placebo“ pentru a schimba sistemul imunitar al cobailor. Un studiu remarcabil a plecat de la întrebarea despre cât de mult pot fi prelungite viețile unor cobai predispuși la o boală numită lupus eritematos sistemic cu un tratament placebo.[24] În cazul acestei boli „autoimune“, sistemul imunitar se întoarce împotriva propriului corp. Un grup de cobai a primit o injecție săptămânală cu o substanță activă care suprima reacția imunitară, imediat după

ce li se dădea un nou lichid de băut. Un al doilea grup a primit același tratament, medicamentul și noul lichid, însă în jumătate din timp, a fost folosită o injecție cu substanță inertă în loc de medicamentul adevărat. Astfel, cel de-al doilea grup a primit doar jumătate din cantitatea totală a medicamentului pe care l-a primit primul grup. Al treilea grup era identic cu al doilea, exceptând faptul că injecțiile și lichidul nou de băut nu erau administrate simultan, ci în zile diferite. În cele din urmă, un grup de control a primit noul lichid de băut o dată pe săptămână, împreună cu o injecție cu substanță inertă. Acest grup nu a primit deloc substanța imunosupresoare.

Comparația cea mai importantă pentru discuția noastră este cea între cel de-al doilea și cel de-al treilea grup. Dacă boala se dezvolta mai lent în cel de-al doilea grup în comparație cu al treilea, atunci cobaii reușeau cumva să-și suprime propriul sistem imunitar într-un fel care nu putea fi pus pe seama medicamentului. Iar acest lucru a fost exact ceea ce s-a descoperit în cadrul experimentului. Rata de mortalitate în rândul grupului al doilea a fost semnificativ mai mică. Rata de mortalitate pentru al treilea grup a fost, de fapt, asemănătoare cu rata de mortalitate pentru grupul de control. Surprinzător a fost și că ratele de mortalitate pentru primul și al doilea grup au fost aproape la fel, chiar dacă primul grup a primit de două ori cantitatea de substanță activă. Puterea placebo de a produce un efect puternic asupra sistemului imunitar a fost indubitabil confirmată.

Efectele placebo sunt reale și puternice. Ce anume se ocupă de vindecare atunci când cuiva i se administrează substanță placebo? De ce nu putem, pur și simplu, să le spunem minților noastre să repare corpul suferind? De ce trebuie să ne păcălim mintea pentru a putea activa propriile puteri de autoînsănătoșire? Placebo, hipnoza, autosugestia, vindecarea prin credință, vizualizarea, gândirea pozitivă, biofeedback-ul sunt câteva dintre multele căi pe care le-am învățat pentru a invoca aceste puteri. Fiecare dintre ele poate fi privită ca un mecanism pentru schimbarea tiparelor mentale, astfel permițându-ne să înlocuim un context nesănătos cu unul sănătos. Cu cât învățăm mai mult despre cum putem realiza acest lucru prin intermediul mindfulness-ului și s-o facem în mod deliberat, mai degrabă decât să depindem de aceste complexe strategii indirecte, cu atât mai mult control vom câștiga asupra propriei sănătăți.

Placebo activ: înrolarea minții

În câteva dintre practicile de vindecare mai sus amintite, rolul individului în producerea schimbării nu este deloc unul pasiv. Un efort intenționat de a schimba un tipar mental nesănătos sau un atașament cognitiv prematur este evident. Să ne gândim, de exemplu, la hipnoză. Majoritatea literaturii contemporane de specialitate pe subiect acceptă că hipnoza nu se poate aplica fără colaborarea subiectului. Unii autori merg atât de departe încât să susțină că orice hipnoză este o autohipnoză.[25]

Tratamentul negilor constituie o ilustrare spectaculoasă a acestei puteri de autovindecare. Cauza cea mai probabilă de apariție a acestora este pusă pe seama unei infecții virale, însă negii constituie o problemă fizică „reală“: sunt vizibili, pot fi atinși și sunt longevivi. Cu toate acestea, răspund la hipnoză. După cum scria biologul Lewis Thomas în lucrarea Meduza și melcul, „negii pot fi îndepărtați prin ceva ce nu se poate numi decât puterea gândului sau ceva similar acesteia… Este una dintre marile mistificări ale științei: negilor li se poate comanda să dispară de pe piele prin sugestie hipnotică.“[26]

Thomas continuă să descrie unul dintre experimente, în care un grup de participanți a primit sugestii hipnotice de a scăpa de negi, iar un alt grup, cel de control, nu a primit aceste instrucțiuni. Din grupul experimental, nouă din 14 au scăpat cu succes de negi, în comparație cu nici unul din grupul de control. Thomas subliniază cât de dificil ar fi să se realizeze acest lucru fără înțelepciunea corpului. Ar trebui să fii un „microbiolog de talie mondială“ pentru a ști ce ordine să trimiți pentru a elimina negii. Și cu toate acestea, subiecții din grupul experimental care au reușit să-și îndepărteze negii erau persoane cu o educație medie.

Un alt experiment spectaculos cu negi pune în evidență cât de specifice pot fi ordinele noastre către corp. Unui grup de 14 subiecți aflați sub hipnoză i s-a cerut să scape de negi, dar numai de pe o parte a corpului. Nouă dintre aceștia au reușit să ajungă la acest rezultat, scăpând complet de negii de pe acea parte a corpului.[27]

În ciuda rolului pe care îl jucăm în vindecarea prin hipnoză, procesul pare totuși destul de pasiv. Care sunt modalitățile prin care putem interveni mai activ asupra sănătății noastre? În primul rând, trebuie să redobândim controlul care ne-a fost luat de experiența de a consulta „un specialist“ într-o manieră lipsită de

mindfulness. Încă din momentul în care ne-am bazat pe mamele noastre să vindece un genunchi julit cu un pansament și cu un sărut, am păstrat presupunerea că cineva, undeva, ne poate însănătoși. Dacă mergem la un specialist și ni se oferă numele în latină pentru problema noastră, împreună cu o rețetă, acest tipar mental vechi este reconfirmat. Dar dacă ni s-ar oferi doar numele în latină, fără rețetă? Imaginați-vă că mergeți la doctor pentru niște dureri și vi se spune că aveți zapalitis și că nu se pot face prea multe pentru această boală. Înainte să vi se spună că aveți zapalitis, ați acordat fiecărui simptom o atenție deosebită și ați făcut tot ce ați putut pentru a vă simți mai bine. Acum însă, vi s-a spus că nu se poate face nimic. Așa că nu faceți nimic. Motivația de a face ceva pentru a trata durerile, de a vă asculta propriul corp, a fost anulată de o etichetă.

În ultima decadă, o nouă categorie de pacient/consumator mai încrezător a încercat să reia controlul asupra propriei sănătăți. Multe dintre terapiile alternative experimentate de acești pacienți au ca ingredient activ un mindfulness crescut. De exemplu, Carl Simonton a depus eforturi ani de zile pentru a elimina tiparul mental despre cancer văzut ca o condamnare la moarte. El e convins că această boală este deseori un simptom al dificultăților din viața cuiva. „Pacientul bolnav de cancer a răspuns în mod tipic la aceste probleme și griji cu un sentiment adânc de disperare sau de renunțare.“[28] Acest răspuns emoțional, crede Simonton, începe să genereze reacții psihologice care suprimă apărarea naturală a corpului, ceea ce declanșează în corp producerea de celule anormale. Tehnica lui Simonton de a ajuta pacienții bolnavi de cancer implică o imaginație activă din partea pacientului. Acesta trebuie să vizualizeze cancerul și celulele „bune“ din corp sau cum chimioterapia ori radioterapia distruge cancerul. Pentru a participa la acest proces, pacientul trebuie să schimbe tiparul mental al cancerului văzut ca ucigaș cu cel al tumorii care este ucisă.

Abordarea lui Norman Cousins despre boala sa gravă (una dintre primele terapii „alternative“) implică o schimbare tranșantă a contextului. S-a externat din proprie inițiativă și s-a cazat într-un hotel, unde a înlocuit branula de la perfuzie și condițiile sterile cu filmele fraților Marx. În Anatomia unei boli, descrie această schimbare a minții sale care a fost rapidă și totală.[29]

Există mult mai multe metode de vindecare alternativă decât cele descrise aici. Ideea este să arătăm similaritățile dintre aceste metode și definițiile mindfulness-ului prezentate mai devreme. Când încercăm să ne vindecăm singuri și să nu renunțăm la această responsabilitate cedând-o complet doctorilor, fiecare pas

este unul mindfulness. De exemplu, punem la îndoială categoriile distructive ale bolilor (precum imaginea cancerului văzut ca o condamnare la moarte). Ne bucurăm de informațiile noi, care provin fie de la propriul corp, fie din cărți. Ne privim boala din mai multe perspective (nu doar din cea medicală). Ne străduim să schimbăm contextele, fie că e vorba de un mediu profesional stresant sau de o percepție mai degrabă deprimantă decât pozitivă asupra mediului spitalicesc. În cele din urmă, încercarea de a rămâne sănătoși mai degrabă decât „de a ne face bine“ ne implică automat mai repede într-un proces, decât într-un rezultat.

În aplicarea teoriei mindfulness în sănătate, am lucrat mai ales cu persoane în vârstă. Succesul în ceea ce privește longevitatea prin creșterea numărului de cereri cognitive pentru rezidenții azilurilor (așa cum a fost menționat mai devreme) sau prin învățarea meditației ori a tehnicilor de gândire nouă, flexibilă, ne oferă motive serioase să credem că aceleași metode pot fi folosite pentru îmbunătățirea stării de sănătate și pentru a scurta durata bolii încă din perioadele timpurii ale vieții.[30] Într-un experiment recent, am dat unor persoane care suferă de artrită mai multe jocuri de cuvinte pentru a le spori activitatea mentală. De exemplu, participanților din acest grup li s-au dat zicale ușor modificate, precum „nu da cioara din mână pe vrabia de pe gard“ și au fost rugați să le explice. Subiecții din grupul de control au primit versiunile clasice, cunoscute. În grupul mindfulness, nu doar măsurătorile confortului și ale bunei dispoziții s-au schimbat, dar chiar și anumite elemente chimice ale bolii (rata de coagulare a sângelui în acest caz) au suferit modificări.[31] Nu au existat schimbări semnificative în ceea ce privește grupul de control.

În acest capitol, am descris implicit două căi prin care am învățat să ne influențăm starea de sănătate: schimbarea tiparelor mentale nesănătoase cu unele sănătoase și creșterea stării generale de mindfulness. Aceasta din urmă are avantajul duratei și duce la un mai mare control personal. Adevărata valoare a substanțelor „placebo active“ devine evidentă atunci când oamenii le pun să lucreze pentru ei înșiși. Să ne gândim cum ați învățat să mergeți pe bicicletă. Cineva mai mare și mai înalt v-a ținut în șa pentru a vă împiedica să cădeți, până când v-ați găsit echilibrul. Apoi, fără știrea voastră, mâna puternică v-a dat drumul și ați fost pe cont propriu. Ați controlat bicicleta fără ca măcar să știți. Același lucru este valabil pentru noi toți, aproape toată viața. Ne controlăm sănătatea sau evoluția bolii fără să știm de fapt c-o facem. Pe bicicletă totuși, la un moment dat, vă dați seama că dețineți controlul. Acum poate că a sosit momentul să învățăm cum să recunoaștem și să ne controlăm propriile boli.

Într-un fel, ar trebui să putem lua un „placebo“ în locul unei pastile. Dacă ne gândim la minte și la corp ca la un întreg, înseamnă că orice ne setăm în minte, ne setăm și în corp. Pentru majoritatea dintre noi, cel puțin în acest moment, mintea trebuie să fie păcălită pentru a a ajunge într-o stare sănătoasă. Când învățăm să facem asta în mod conștient, dovezile sugerează că și corpul va urma acest proces. Într-o carte cu un titlu pe măsură, Sticle noi pentru vinul nou, Julian Huxley îl citează pe bunicul său, marele om de știință din secolul al XIX-lea, Thomas Huxley, pe tema credinței: „Oricine ar trebui să fie capabil să ofere un motiv pentru credința sa. Credința mea este în posibilitățile umane.“[32]

Epilog

Dincolo de mindfulness

Corin: Cum îţi priește viața de păstor, stăpâne Touchstone?

Touchstone: Adevăr grăit-ai, păstorule, e o viață bună; dar pentru că e o viață de păstor, prea strălucită nu-i. E solitară, așa că mult îmi mai prieşte; dar pentru că e singuratică, nu-mi e deloc pe plac. E în natură, deci mă bucură; dar pentru că nu e la Curte, e plictisitoare. Vezi tu, pentru că e o viață cruțată, mă mulțumește; dar de vreme ce nu mai e îndestulată, nu-mi mulțumește pântecul. Oare e vreun dram de înțelepciune în tine, păstorule?

William Shakespeare, Cum vă place, actul 3, scena 2

De fiecare dată când susțin o conferință despre mindfulness, inevitabil sunt întrebată următoarele lucruri: Cum este posibil să fii în starea de mindfulness tot timpul? Nu necesită prea mult efort? Dacă tot continuăm să facem distincții prin prisma mindfulness-ului, cum am putea să mai luăm decizii?

Când exemplele de mindfulness precum cele din a doua jumătate a cărții nu par să ofere răspuns întrebărilor, încerc să folosesc tot felul de metafore. De exemplu, ca să înțelegem de ce nu e necesar să fim tot timpul mindfulness, să ne gândim la creier ca la o mare corporație, cu un director executiv (CEO). Acest CEO se ocupă de monitorizarea tuturor funcțiilor corporației, de contractele sale cu lumea exterioară – dar nu monitorizează totul mereu, nici nu poate şi nici nu ar trebui să facă acest lucru în mod activ. Sarcina de mentenanță pentru sistemele de încălzire în sediul corporației este, de exemplu, atribuită zilnic unui personal

de întreținere. CEO-ul nu se ocupă personal de așa ceva, decât atunci când acest aspect necesită o investiţie majoră pentru reparaţii. În mod similar, majoritatea dintre noi putem să delegăm în mod obișnuit responsabilitatea pentru respirație. Nu este nevoie să devenim „concentrați“ asupra ei, în afara unor situații precum o răceală, un sărut pasional sau o pregătire pentru maraton care aduce respirația în prim plan. Multe activități complexe, precum conducerea unei mașini, necesită un grad crescut de atenție în stadiile timpurii ale procesului de învățare, dar nu necesită o stare de mindfulness ulterior. Persoana eficientă – precum CEO-ul – își alocă atenția cu grijă, alegând când și unde să folosească acest mindfulness.

CEO-ul eficient trebuie să fie atent și la propriile îndatoriri. Într-o situație critică, CEO-ul care aplică mindlessness soluții obișnuite învățate într-un program de Master în Administrarea Afacerilor sau folosite în alte contexte, poate eșua în acel caz. Un CEO mindfulness poate fi concentrat pe două niveluri: prin rezolvarea, pur și simplu, a crizei într-un mod potrivit acelei împrejurări sau prin folosirea situației ca pe o oportunitate pentru inovație. De exemplu, când productivitatea angajaților scade, CEO-ul concentrat va observa și va creşte supravegherea managementului asupra muncitorilor, în timp ce un CEO care se comportă cu adevărat urmând principiile mindfulness-ului va regândi întregul context de angajări și va lua în considerare un plan de opțiuni cu privire la acțiunile companiei sau o grădiniță pentru copiii angajaților.

Acest mindfulness de rang superior, în speță alegerea obiectului de interes, este ceva ce cu toții putem face oricând. Deși nu putem și nici nu ne dorim să fim concentrați la totul în același timp, putem mereu să cultivăm mindfulness-ul asupra anumitor lucruri. Cea mai importantă funcție pentru un CEO, și pentru noi restul, este alegerea lucrurilor asupra cărora se manifestă mindfulness-ul. Decât să-și petreacă toată ziua verificând orice cheltuială sau mașinărie din fabrică, CEO-ul mindfulness alege unde e cazul să fie atent.

Și, cu toate acestea, mai sunt întrebată dacă nu e necesar să fim mindlessness pentru a lua o decizie? De exemplu, alegerea unui restaurant: să merg la un restaurant chinezesc sau franțuzesc pentru cină? Dacă aleg restaurantul chinezesc, să merg oare la Joyce Lee’s, la Peking Delight, Lucky Eden sau la Ming’s Hunan? Joyce Lee’s are cel mai bun pui mooshi, dar Peking Delight are coaste mai bune – uneori. Lucky Eden e mai convenabil, dar Ming’s e mai intim. Peking Delight e mai ieftin. Dacă mă duc la Joyce Lee’s, o să dau peste Norm, Carol, Carrie și Andrea acolo – ar fi plăcut să-i văd diseară. Dar dacă m-aș duce

la acel restaurant thailandez care tocmai s-a deschis în capătul străzii?

Importantă aici nu este nevoia de a trece în revistă toate opțiunile prin filtrul mindfulness-ului; importantă este convingerea că, dacă vii cu argumente și mai multe, dacă îți pui și mai multe întrebări, atunci, în cele din urmă, vei afla răspunsul. În mod obișnuit, credem că există numai căi raționale pentru a face alegeri și că dacă nu putem lua o decizie, acest lucru este din cauza faptului că nu avem suficiente informații. Mindfulness-ul superior acceptă că nu există un răspuns corect. Luarea deciziilor este independentă de culegerea informațiilor. Informațiile nu iau decizii, oamenii o fac – fie cu ușurință, fie cu dificultate. Incertitudinea cu privire la o decizie sau la o persoană – prieten, iubit, partener – devine o problemă dacă avem această convingere că un volum mai mare de informație poate să soluționeze problema incertitudinii, într-un fel sau altul. Generarea multor întrebări nu e de ajutor, pentru că nu există un punct logic de oprire. Putem la fel de bine să alegem un moment în care să ne oprim din întrebat, să recunoaștem că există un moment aleatoriu, iar apoi să facem o decizie bazată pe „intuiție“. Apoi putem să lucrăm pentru a transforma acea decizie în cea corectă, în loc să ne tot întrebăm dacă am luat decizia potrivită.

Pentru a înțelege acest paradox aparent al mindfulness-ului și cum putem să scăpăm de el, trebuie să avem în vedere exemple mai serioase. Să ne gândim la cazul unui doctor sau al unui judecător care sunt interesați de dilema prelungirii vieții în condițiile durerii insuportabile. Tom Schelling, un coleg de la John F. Kennedy School of Government de la Harvard, sugerează că ideea de a-i oferi cuiva care suferă de o boală extrem de grea instrumentele pentru a-și pune capăt vieții poate duce la două consecințe foarte diferite. Pe de o parte, dacă oamenii profită de această ocazie, se scurtează durata de viață. Pe de altă parte, creșterea controlului asupra propriului destin poate determina oamenii să dorească să trăiască mai mult decât ar fi putut dacă nu ar fi avut acest tip de control.[1]

Informația conflictuală adusă de aceste considerații care denotă mindfulness poate face să pară că luarea unei decizii este mai dificilă. Dar de fapt, redirecționează discuția acolo unde îi e locul: spre valorile individuale. Doctorul, judecătorul și pacientul trebuie să decidă între principiul de a prelungi viața indiferent de costuri și „dreptul“ de a hotărî calitatea vieții. Distincțiile suplimentare nu vor duce la răspunsuri absolut corecte.

Viața trăită în starea de mindfulness poate fi asemănată cu viața trăită într-o casă de sticlă. În casele în care trăim mai toți acum, dacă am fi în sufragerie și am

avea nevoie de un obiect (o idee) care este în pivniță, nu am fi conștienți de prezența lui acolo. Dar în casa de sticlă, obiectele ar fi tot timpul la îndemână. Din sufragerie, putem vedea obiectul în pivniță, chiar și dacă alegem să nu ne gândim la el sau să-l folosim în acel moment. Dacă am fost învățați condiționat, prin mindfulness, am putea exista în această stare mereu prezentă a minții. Astfel, deși e adevărat că nu ne putem gândi la tot în același timp, acest tot poate fi ținut într-o stare de disponibilitate. A fi atent în acest mod, deschis unor perspective noi și unor informații noi, nu este un efort. Ceea ce necesită efort este această trecere de la mindlessness la mindfulness, la fel cum și în fizică efortul este necesar pentru a schimba traiectoria unui corp în mișcare, iar energia este necesară pentru a imprima mișcare acelui corp.

Conștientizarea caracterizată de mindfulness cu privire la diferitele opțiuni ne oferă un control mai mare. Acest sentiment de control crescut, la rândul lui, ne încurajează să fim concentrați. În loc să fie o povară, mindfulness-ul ne plasează într-un flux continuu.

Unul dintre motivele pentru care mindfulness-ul poate părea un proces care necesită efort este din cauza disconfortului produs de gândurile negative. Când gândurile sunt incomode, oamenii se luptă să le șteargă. Disconfortul, însă, nu vine din conștientizarea activ concentrată a acestor gânduri, ci dintr-o înțelegere unică a unui eveniment dureros. O nouă perspectivă concentrată poate elimina disconfortul mai eficient.

Gândurile anxioase au oferit mindfulness-ului o reputație îndoielnică. Imaginați-vă că sunteți într-o mașina care face un zgomot constant și deranjant. Cu siguranță, veți spune, luarea în considerare prin prisma mindfulness-ului a tuturor detaliilor care pot duce la o catastrofă nu e ceva ce ne-am dori să facem. Totuși, dacă avem certitudinea nejustificată că zgomotul are o cauză alarmantă nu e un lucru nici plăcut, nici încurajator. În cel mai rău caz, dacă există o soluție, persoana care are un mindfulness mai mare e mai probabil s-o găsească. Anxietatea nu are legătură cu concentrarea, iar mindlessness-ul nu este relaxant. Într-adevăr, evenimentele stresante sunt mai puțin stresante atunci când sunt privite din mai multe perspective.

Deși mulți oameni consideră că mindfulness-ul necesită mult antrenament, cercetările prezentate în această carte demonstrează că acesta duce la sentimentul de control, la un grad mai mare de libertate de acțiune și la mai puțină epuizare.

Chiar şi atunci când lucrăm cu cele mai bune definiţii, cu cele mai rafinate proiecte de cercetare şi cu cele mai detaliate răspunsuri, mindfulness-ul, la fel ca şi pârâul cu care l-am comparat mai devreme, nu poate fi surprins în integralitatea sa, nu poate fi analizat o dată pentru totdeauna. Experimentele pe care le-am făcut împreună cu colegii mei, întâmplările din viaţa de zi cu zi relatate în această carte oferă doar indicii despre potenţialul enorm al stării de mindfulness. În încercarea de a o cuantifica, de a o reduce la o formulă, riscăm să pierdem din vedere întregul. C.M. Gillmore a scris o poveste cu tâlc pentru cei care insistă cu orice preţ asupra rezultatelor definitive şi fără echivoc:

Odată, demult, un foarte respectat şi iubit psihometrician de la o universitate prestigioasă naviga pe mare în timpul unei binemeritate vacanţe. Într-o frumoasă zi cu soare, nava lui a ancorat într-un mic golf al unui atol unde, după cum l-a informat echipajul, se opreau ocazional pentru a lăsa provizii pentru cei trei pustnici care erau singurii locuitori de acolo. După cum era de aşteptat, cei trei stăteau pe plajă pentru a-l saluta pe profesor, cu bărbile lor albe şi lungi, cu halatele albe în bătaia vântului, arătând ca orice pustnici, iar încântarea de a-l întâlni era măgulitoare. Căci, aşa cum i-au explicat, sosiseră în acest arhipelag singuratic cu multă vreme în urmă, pentru a studia comportamentul animalelor în sălbăticie, şi să nu fie deranjaţi de sâcâitoarele griji zilnice, precum predarea, şedinţele de la facultate, întreaga pleiadă de lucruri care i-ar fi putut distrage. Dar, în decursul acestor mulţi ani, uitaseră mare parte din ceea ce îi învăţaseră metodele statistice corecte predate la universitate şi erau foarte dornici să-şi împrospăteze cunoştinţele din fântâna înţelepciunii profesorului.

Astfel că înţeleptul doctor a petrecut multe ore stând de vorbă cu ei, reamintindu-le noţiunile despre proiectele simple sau complexe, despre metodele şi tehnicile necesare pentru articolele academice şi i-a învăţat cum să recunoască testele statistice potrivite pentru informaţiile lor. Cu sentimentul că a avut o zi împlinită, psihometricianul s-a întors pe navă şi a plecat mai departe.

În zori – pentru că se trezea devreme –, în timp ce stătea pe fotoliul său de pe punte, a văzut la orizont o privelişte stranie şi de necrezut. După ce a încercat o vreme să identifice o barcă sau o canoe, un caiac sau chiar o plută, profesorul a trimis după căpitan şi amândoi s-au uitat prin binoclu, fiind nevoiţi să admită în scurt timp imposibilul, căci iată, un macac stătea călare pe spinarea unei mari balene cu cocoaşă. Aşadar, nu le rămase nimic altceva de făcut decât să se aplece

peste balustradă, în vreme ce maimuța și creatura marină se îndreptau spre ei. Maimuța a strigat:

Stimate și înțelepte profesor, am fost dresați în laboratorul pustnicilor, iar ei vă imploră să-i iertați că vă deranjează cu problemele lor, dar nici unul nu-și mai amintește cum ați spus că se determină parametrii gradelor de libertate deoarece trebuie să știe aceste lucruri pentru a-și putea publica rezultatele…[2]

În laboratorul pustnicilor, nimeni nu observase că maimuțele sunt capabile să vorbească.

Mulţumiri

Deoarece am scris şi rescris această carte de multe ori, încercând de fiecare dată să stârnesc interesul unui public tot mai amplu faţă de ideile pe care le conţine, şi solicitând de fiecare dată sfaturile răbdătoare ale prietenilor şi colegilor mei, trebuie să le mulţumesc multora. Robert Abelson, Daryl Bem, Anne Bernays, Otto Brodtrick, Jerome Bruner, Marjorie Garber, Roslyn Garfield, William Goode, John Hallowell, Gerald Holton, Philip Holzman, Barbara Johnson, Jerome Kagan, Aron Katz, Phyllis Katz, Barbara Levine, Beverly London, Letty Cottin Pogrebin, Helen Rees, Eric Rofes, Howard Stevenson, Phyllis Temple, Marjorie Weiner şi Lenore Weitzman au îmbogăţit cu toţii cartea prin comentariile lor pertinente. Este puţin spus că le sunt recunoscătoare pentru ajutorul lor. Îi sunt îndeosebi de recunoscătoare lui Elaine Noble pentru informaţiile abundente despre relaţia dintre teoria mindlessness-ului/mindfulness-ului şi alcoolism. Julie Viens, Barbara Burg şi Andrea Marcus s-au ocupat cu multă competenţă de aspectele tehnice legate de pregătirea manuscrisului.

Conceptele majore folosite în această carte derivă din cercetările pe care le-am efectuat, în ultimii 15 ani, în cadrul Yale, City University of New York şi, în ultimii 12 ani, în Departamentul de Psihologie din cadrul Universităţii Harvard. Prin urmare, le sunt profund îndatorată tuturor celor care au colaborat cu mine în cadrul acestor investigaţii. Cel mai mult am profitat de pe urma anilor de colaborare continuă cu Benzion Chanowitz.

Uneori, ideile mele mă trag pe sfoară. Înainte să apuc să o explic clar pe una, îmi vine alta în minte şi îmi captează atenţia. Drept pentru care, îmi imaginez că cititorul le este profund recunoscător, ca şi mine de altfel, celor de la Merloyd Lawrence pentru abilităţile editoriale care au fost de nepreţuit la conceperea formei finale a acestei cărţi.

Note

CAPITOLUL 1

1. E. Langer și J. Rodin, „Effects of Enhanced Personal Responsibility for the Aged: A Field Experiment in an Institutional Setting“, Journal of Personality and Social Psychology 34 (1976): pp. 191–198; J. Rodin și E. Langer, „Long-term Effects of a Control-Relevant Intervention Among the Institutionalized Aged“, Journal of Personality and Social Psychology 35 (1977): pp. 897–902

2. C. Gersick și J.R. Hackman, „Habitual Routines in Task-Performing Groups“, Organizational Behavior and Human Decision Processes, în curs de apariție.

3. I. Illich, Medical Nemesis (New York: Pantheon, 1976)

CAPITOLUL 2

1. C. Trungpa, Cutting Through Spiritual Materialism (Boulder și Londra: Shambhala, 1973)

2. T’ai P’ing, Kuang Chi [Extensive Records Made in the Period of Peace and Prosperity] (978 A.D.), apud Jorge Luis Borges, Libro de Los Seres Imaginarios (Buenos Aires: Editorial Kiersa S.A., Fauna China, 1967), p. 88

3. L. Solomons și G. Stein, „Normal Motor Automation“, Psychological Review 36 (1896): pp. 492–572

4. E. Langer, A. Blank și B. Chanowitz, „The Mindlessness of Ostensibly Thoughtful Action: The Role of Placebic Information in Interpersonal Interaction“, Journal of Personality and Social Psychology 36 (1978): pp. 635–642

5. Ibid.

6. Pentru a înțelege relațiile complexe între procesarea automată a informației și

mindlessness, a se consulta studiile lui E. Langer, „Minding Matters“, în L. Berkowitz, ed., Advances in Experimental Social Psychology (New York: Academic Press, în curs de apariţie) cu W. Schneider şi R. M. Schiffrin, „Controlled and Automatic Human Information Processing: I. Detection, Search, and Attention“, Psychological Review 84 (1977): pp. 1–66

7. Răspunsul corect este 8 (în textul original, în engleză, n.tr.) Un test similar a fost printat pe cartea de vizită a companiei Copy Service of Miami, Inc.

CAPITOLUL 3

1. E. Langer şi C. Weinman, „When Thinking Disrupts Intellectual Performance: Mindlessness on an Overlearned Task“, Personality and Social Psychology Bulletin 7 (1981): pp. 240–243

2. G.A. Kimble şi L. Perlmuter, „The Problem of Volition“, Psychological Review 77 (1970): pp. 212–218

3. B. Chanowitz şi E. Langer, „Premature Cognitive Commitment“, Journal of Personality and Social Psychology 41 (1981): pp. 1051–1063

4. Studiul a utilizat un design factorial de 2 x 2, în care variabilele de interes erau relevanţa (de exemplu, probabilitatea de a avea acea afecţiune, 10% versus 80%) şi instrucţiunile de a reflecta asupra problemei (da versus nu).

5. S. Freud (1912), „A Note on the Unconscious in Psychoanalysis“, în The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud, ed. J. Strachey, vol. 12 (Londra: Hogarth Press, 1959), p. 265

6. Platon, Republica, Cartea IX (Oxford: Clarendon Press, 1888), p. 281, apud M. Erdelyi, Psychoanalysis (New York: Freeman, 1985)

7. Oamenii de ştiinţă ştiu că, deşi găsirea unor dovezi în sprijinul unei ipoteze poate eşua – ipoteza în acest caz fiind că o anumită abilitate este nelimitată – totuşi nu este acelaşi lucru cu găsirea dovezilor care să infirme o ipoteză. Nu se poate demonstra că nu există limite. Însă aceste limite pot fi depăşite constant.

8. D. Dewsbury, „Effects of Novelty on Copulatory Behavior. The Coolidge

Effect and Related Phenomenon“, Psychological Bulletin 89 (1981): pp. 464–482

9. J.E. Orme, Time, Experience and Behavior (Londra: Illif Books, 1969)

10. E. Mach, Science of Mechanics (Chicago: Open Court Publishing, 1983)

11. R. Arnis și B. Frost, „Human Visual Ecology and Orientation Anestropies in Acuity“, Science 182 (1973): pp. 729–731

12. D. Holmes și B.K. Houston, „Effectiveness of Situation Redefinition and Affective Isolation in Coping with Stress“, Journal of Personality and Social Psychology 29 (1974): pp. 212–218

13. The Boston Globe, 11 martie 1980

14. D. Brown, „Stimulus-Similarity and the Anchoring of Subjective Scales“, American Journal of Psychology 66 (1953): pp. 199–214

15. L. Postman, J. Bruner, şi E. McGinnies, „Personal Values as Selective Factors in Perception“, Journal of Abnormal Psychology 48 (1948): pp. 142–154

16. Allport-Vernon Study of Values (Boston: Houghton Mifflin, 1931)

CAPITOLUL 4

1. T. Levitt, „Marketing Myopia“, Harvard Business Review 38, nr. 4 (1960): 45–56, retipărită în 53, nr. 5 (1975): pp. 26–174

2. E. Langer, J. Johnson, și H. Botwinick, „Nothing Succeeds Like Success, Except...“, în E. Langer, The Psychology of Control (Los Angeles: Sage Publications, 1983)

3. E. Langer și A. Benevento, „Self-Induced Dependence“, Journal of Personality and Social Psychology 36 (1978): pp. 886–893

4. S. Milgram, Obedience to Authority (New York: Harper &Row, 1974)

5. E. Langer și H. Newman, „Post-divorce Adaptation and the Attribution of

Responsibility“, Sex Roles 7 (1981): pp. 223–232

6. E. Langer, L. Perlmuter, B. Chanowitz, și R. Rubin, „Two New Applications of Mindlessness Theory: Alcoholism and Aging“, Journal of Aging Studies, vol. 2:3 (1988) pp. 289–299

7. Luchins și E. Luchins, „Mechanization in Problem-Solving: The Effect of Einstellung“, Psychological Monographs 54, nr. 6 (1942)

8. M. Seligman, Helplessness: On Depression, Development and Death (San Francisco: Freeman, 1975)

9. C.P. Richter, „The Phenomenon of Sudden Death in Animals and Man“, Psychosomatic Medicine 19 (1957): pp. 191–198

10. H. Lefcourt, apud Seligman, Helplessness

11. W. James, „The World We Live In“, The Philosophy of William James (New York: Modem Library, 1953)

12. Langer, Perlmuter, Chanowitz, și Rubin, „Two New Applications of Mindlessness Theory“

13. Fericirea nu este legată stereotipic de vârstă în același fel în care sunt lipsa de dinamism și independența. În același fel, participanții nu s-au autoevaluat ca oameni mai fericiți, și nici evaluatorii independenți n-au făcut-o. Acest fapt indică faptul că evaluările nu erau lipsite de discriminare.

14. C. Dickens, Marile speranțe (1860–1861). (Cambridge, MA: Riverside Press, 1877), p. 51

CAPITOLUL 5

1. L. Tolstoi, Război și pace, 1869, trad. Louise și Aylmer Maude (Oxford: Oxford University Press, 1983)

2. J. Bruner, J. Goodnow, și G. Austin, A Study of Thinking (New York: Wiley, 1956); R. Brown, Words and Things (New York: Free Press, 1958)

3. S. Freud (1907). „Creative Writers and Daydreaming“, în The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud, ed. J. Strachey, vol. 9 (Londra: Hogarth Press, 1959), pp. 143–144

4. E. Langer și C. Weinman, „Mindlessness, Confidence and Accuracy“ (1976), citat în B. Chanowitz și E. Langer, „Knowing More (or Less) Than You Can Show: Understanding Control through the Mindlessness/Mindfulness Distinction“, în Human Helplessness, ed. M.E.P. Seligman și J. Garber (New York: Academic Press, 1980)

5. E. Jones și R. Nisbett, „The Actor and the Observer: Divergent Perceptions of the Causes of Behavior“, în Attributions: Perceiving the Causes of Behavior, ed. E. Jones et al. (Morristown, NJ: General Learning Press, 1972)

6. I. Lindahl, „Chernobyl: The Geopolitical Dimensions“, American Scandinavian Review 75, nr. 3 (1987): pp. 29–40

7. Aceste puncte de vedere diferă și într-un alt mod care este important pentru studiul psihologiei. Cu cât este mai specific nivelul de analiză, cu atât crește probabilitatea impredictibilității. Studiul personalității nu acordă atenție în mod normal nivelului prototipic de analiză la nivel individual. La fel ca în exemplul citat, diferențele pe aceste coordonate, chiar dacă rezultă dintr-o trăsătură sau dintr-o stare, pot da naștere unor dificultăți interpersonale.

8. Dacă o persoană decide conștient să ia în considerare tipare alternative pentru informații negative complexe în acest fel, nu poate fi acuzată de „raționalizare“.

9. E. Langer și L. Thompson, „Mindlessness and Self- Esteem: The Observer’s Perspective“, Harvard University (1987)

10. E. Langer, I. Janis, și J. Wolfer, „Reduction of Psychological Stress in Surgical Patients“, Journal of Experimental Social Psychology 11 (1975): pp. 155–165

11. R. Pascale și N. Athos, The Art of Japanese Management (New York: Simon &Schuster, 1981)

12. S. Druker, „Unified Field Based Ethics: Vedic Psychology’s Description of the Highest Stage of Moral Reasoning“, Modern Science and Vedic Science, în curs de apariție

13. A se vedea E. Langer, Minding Matters (capitolul 2, nota 6) pentru o discuție despre modurile latent versus cel exprimat al mindfulness-ului. Numai modul exprimat este luat în considerare în această carte.

14. A. Deikman, „De-automatization and the Mystic Experience“, Psychiatry 29 (1966): pp. 329–343.

CAPITOLUL 6

1. E. Langer și J. Rodin, „The Effects of Enhanced Personal Responsibility for the Aged: A Field Experiment in an Institutional Setting“, Journal of Personality and Social Psychology 34 (1976): pp. 191–198; J. Rodin și E. Langer, „Long-Term Effects of a Control-Relevant Intervention Among the Institutionalized Aged“, Journal of Personality and Social Psychology 35 (1977): pp. 275–282

2. E. Langer și L. Perlmuter, „Behavioral Monitoring as a Technique to Influence Depression and Self-Knowledge for Elderly Adults“, Harvard University (1988)

3. L. Perlmuter și E. Langer, „The Effects of Behavioral Monitoring on the Perception of Control“, The Clinical Gerontologist 1 (1979): pp. 37–43

4. M. M. Baltes și E. M. Barton, „Behavioral Analysis of Aging: A Review of the Operant Model and Research“, International Journal of Behavior Development 2 (1979): pp. 297–320

5. J. Avorn și E. Langer, „Induced Disability in Nursing Home Patients: A Controlled Trial“, Journal of American Geriatric Society 30 (1982): pp. 397–400; E. Langer și J. Avorn, „The Psychosocial Environment of the Elderly: Some Behavioral and Health Implications“, în Congregate Housing for Older People, ed. J. Seagle și R. Chellis (Lexington, MA: Lexington Books, 1981)

6. E. Langer, J. Rodin, P. Beck, C. Weinman și L. Spitzer, „Environmental Determinants of Memory Improvement in Late Adulthood“, Journal of Personality and Social Psychology 37 (1979): pp. 2003–2013

7. E. Langer, P. Beck, R. Janoff-Bulman și C. Timko, „The Relationship Between Cognitive Deprivation and Longevity in Senile and Nonsenile Elderly Populations“, Academic Psychology Bulletin 6 (1984): pp. 211–226

8. S. de Beauvoir, Old Age (Londra: Andre Deutsch Ltd., 1972)

9. Cicero, Două eseuri despre bătrânețe și prietenie, trad. E.S. Shuckburgh (Londra: Macmillan & Co., 1900)

10. J. Rowe și R. Kahn, „Human Aging: Usual and Successful“, Science 273 (1987): pp. 143–149

11. F. Scott-Maxwell, The Measure of My Days (New York: Knopf, 1972)

12. A. Mulvey și E. Langer, apud J. Rodin și E. Langer, „Aging Labels: The Decline of Control and the Fall of Self-Esteem“, Journal of Social Issues 36 (1980): pp. 12–29

13. P. Katzman și T. Carasu (1975). „Differential Diagnosis of Dementia“, în Neurological and Sensory Disorders in the Elderly, ed. W. S. Fields (Miami, FL: Symposia Specialist Medical Books), pp. 103–104

14. G. Kolata, „New Neurons Form in Adulthood“, Science 224 (1984): pp. 1325–1326

15. B.A. Fiala, J.N. Joyce, și W.T. Greenough, „Environmental Complexity Modulates Growth of Granule Cell Dendrites in Developing but not Adult Hippocampus of Rats“, Experimental Neurology 59 (1978): pp. 372–383; W. Greenough și F. Volkmar, „Patterns of Dendritic Branching in Occipital Cortex of Rats Reared in Complex Environments“, Experimental Neurology 40 (1973): pp. 491–508; D. Krech, M.R. Rosenzweig, și E. L. Bennet, „Relations Between Brain Chemistry and Problem Solving Among Rats Raised in Enriched and Impoverished Environments“, Journal of Comparative and Physiological Psychology 55 (1962): pp. 801–807; F. Volkmar și W. Greenough, „Rearing Complexity Affects Branching of Dendrites in the Visual Cortex of the Rat“, Science 176 (1972): pp. 1445–1447; R.A. Cummins și R.N. Walsh, „Synaptic Changes in Differentially Reared Mice“, Australian Psychologist 2, nr. 229 (1976)

16. M. Rosenzweig, E. L. Bennett, și M. Diamond, „Brain Changes in Response to Experience“, Scientific American 226, nr. 2 (1972): pp. 22–29

17. L. Strachey, Queen Victoria (New York și Londra: Harcourt Brace Jovanovich, 1921)

18. W. James, Letters of William James, vol. 1, ed. H. James (Boston: Atlantic Monthly Press, 1920)

19. E. Langer, B. Chanowitz, M. Palmerino, S. Jacobs, M. Rhodes, și P. Thayer (1988). „Nonsequential Development and Aging“, în Higher Stages of Human Development: Perspectives on Adult Growth, ed. C. Alexander and E. Langer (New York: Oxford University Press, în curs de apariție)

20. Am luat legătura cu 20 dintre cei mai renumiţi medici specialişti la nivel naţional care activează în domenii precum, medicina geriatrică, afecţiuni cardiace şi endocrinologie. Fiecare a subliniat că nu există măsurători obiective în materie de îmbătrânire. „Dacă punem într-o cameră o persoană de 50 de ani şi într-o alta, o persoană în vârstă de ⅞· de ani“, am întrebat, „cum le-am putea deosebi?“ Practic, toţi medicii au spus că „Ar fi foarte dificil. Cea mai bună variantă ar fi încercarea prin intermediul înfăţişării. O altă cale ar fi prin radiografii ale scheletului. Schimbările aduse de osteoartrită, mai ales asupra coloanei, sunt semne extrem de evidente. Totuşi, aceste schimbări nu sunt sub nici o formă unitare şi uneori încep să apară foarte timpuriu la vârsta de mijloc, iar alteori nu până la atingerea unei vârste extrem de avansate.“ Un alt medic a adăugat: „Avem nevoie de măsurători de bază pentru fiecare individ“. Unul dintre cei mai titraţi cercetători în domeniu a observat: „În studiul variabilelor care se schimbă cel mai evident o dată cu vârsta (funcţiile cardiace, pulmonare şi cele renale) sunt întotdeauna şi indivizi în vârstă (peste 80 de ani) care au aceleaşi valori ca o persoană de 30 de ani, şi sunt şi indivizi tineri care au niveluri întâlnite la vârsta bătrâneţii“. Această dispută asupra măsurătorilor a adus dificultăţi în conceperea cercetării noastre. Am ales măsurători ale funcţiilor corpului care sunt mai degrabă în corelaţie cu vârsta. Există schimbări în înfăţişare care au loc la vârste înaintate. Nasul se alungeşte, ochii îşi pierd din strălucire şi deseori sunt apoşi. Pielea se cutează şi se usucă, apar pete de pigmentare, aluniţe, puncte negre sau negi. Părul se grizonează sau albeşte ori cade. Umerii se lasă. Braţele îşi pierd tonusul, iar antebraţele se micşorează. Mâinile devin subţiri şi venele foarte vizibile. În acelaşi fel, scade acuitatea vizuală, iar oamenii dezvoltă hipermetropii. Capacitatea de a recepta sunetele pe frecvenţe înalte scade, iar papilele gustative se atrofiază. În ceea ce priveşte partea psihologică, există scăderi în capacitatea de învăţare şi de reamintire a informaţiei nou dobândite. Mersul nu mai este atât de vioi şi se diminuează şi timpii de reacţie. Având în vedere toate aceste lucruri, am dezvoltat un set de măsurători pentru a evalua îmbunătăţirile în ceea ce priveşte capacităţile şi competenţele fizice şi psihologice în legătură cu „tratamentul“ nostru.

21. R. Bales şi S. Cohen, SYMLOG: A System for Multiple Level Observation of Groups (New York: Free Press, 1979)

22. E. Langer şi J. Rodin, „Effects of Enhanced Personal Responsibility for the Aged“; J. Rodin şi E. Langer, „Long-Term Effects of Control-Relevant Intervention“

23. Fondurile limitate au făcut imposibilă o investigație ulterioară experimentului. Însă se poate specula asupra unei reveniri la niveluri mai scăzute de competență, odată cu întoarcerea la o viață trăită în contexte cu așteptări scăzute.

CAPITOLUL 7

1. H. Poincaré, „Intuition and Logic Mathematics“, Mathematics Teacher 62, nr. 3 (1969): pp. 205–212

2. I. Duncan, apud G. Bateson, Steps to an Ecology of Mind (San Francisco: Chandler Publications, 1972), p. 137

3. Apud P. Goldberg, The Intuitive Edge (Los Angeles: J.P. Tarcher, 1983)

4. W. Churchill, apud P. Goldberg, The Intuitive Edge (Los Angeles: J.P. Tarcher, 1983)

5. J. Bruner și B. Clinchy, „Towards a Disciplined Intuition“, în Learning about learning, nr. 15, ed. J. Bruner (Bureau of Research Co-operative Research Monograph)

6. E. Langer și A. Piper, „The Prevention of Mindlessness“, Journal of Personality and Social Psychology 53 (1987): pp. 280–287

7. E. Langer, A. Piper, și J. Friedus, „Preventing Mindlessness: A Positive Side of Dyslexia“, Harvard University (1986)

8. T. Amabile, The Social Psychology of Creativity (New York: Springer-Verlag, 1983)

9. J. W. Getzels și P. Jackson, „Family Environment and Cognitive Style: A Study of the Sources of Highly Intelligent and Highly Creative Adolescents“, American Sociological Review 26: pp. 351–359

10. E. Langer și J. Joss, descris în E. Langer, M. Hatem, J. Joss, și M. Howell, „The Mindful Consequences of Teaching Uncertainty for Elementary School and College Students“, Creativity Research Journal, în curs de apariție

11. O altă confirmare a valorii învățării condiționate poate fi găsită în G. Salomon și T. Globerson, „Skill May Not Be Enough: The Role of Mindfulness in Learning and Transfer“, International Journal of Educational Research (1987) 11: pp. 623–627, și G. Solomon și D. Perkins, „Rocky Roads to Transfer: Rethinking Mechanisms of a Neglected Phenomenon“, Educational Researcher,

în curs de apariție (aprilie 1989)

12. S.J. Gould, „The Case of the Creeping Fox Terrier Clone“, Natural History 97, nr. 1: pp. 16–24

13. J. Barchillon, „Creativity and Its Inhibition in Child Prodigies“, în Personality Dimensions of Creativity (New York: Lincoln Institute for Psychotherapy, 1961)

14. J.P. Guilford, The Nature of Human Intelligence (New York: McGraw-Hill, 1967)

15. Cu cât un individ este mai educat, cu atât mai dificil este să găsească răspunsuri absolute. Leii care stau împreună alcătuiesc un grup (în engleză pride, cuvânt care mai înseamnă, pe lângă desemnarea structurii sociale în cazul leilor, și mândrie; n.tr). ceea ce face ideea de „haită/cireadă/herghelie“ (în engleză, în original, herd; n.tr.) să pară a fi un cuvânt potrivit. Comparația unui animal cu o emoție ar face termenul de vanitate (asocierea dintre sensul de mândrie al cuvântului pride cu cel de vanitate; n.tr.) să pară potrivit. Răspunsul „corect“ la un test poate fi neclar dacă este scris ca și când nu ar avea un context semantic. Mintea cea mai concentrată, în afara unui context, poate vedea mult mai mult decât era prevăzut în intenția celor care au elaborat testul.

16. Urmărirea programelor de televiziune poate fi o altă cale prin care folosirea noilor perspective poate fi benefică. Pentru că și privitul la televizor poate fi făcut într-o stare de mindfulness. Într-un studiu făcut împreună cu Alison Piper, le-am solicitat participanților să vizioneze serialul Dinasty din mai multe perspective. Rezultatele, care sunt descrise în E. Langer și A. Piper, „Television from a Mindful/ Mindless Perspective“, Applied Social Psychology Annual, vol. 8, Los Angeles: Sage Pubications, 1988 – include controlul crescut din partea privitorului și multe alte consecințe pozitive.

17. J. Piaget, „Psychology and Epistemology“ (New York: Grossman, 1971), p. vii, apud G. Holton, The Advancement of Science, and Its Burdens (Cambridge: Cambridge University Press, 1986)

CAPITOLUL 8

1. T. Levitt, „Marketing Myopia“,The Harvard Business Review 38, nr. 4 (1960): pp. 45–56, retipărită în 53, nr. 5 (1975): pp. 26–174

2. A. Karsten (1928), „Mental Satiation“, în Field Theory as Human Science, ed. J. de Rivera (New York: Gardner Press, 1976)

3. J.R. Kelly și J.E. McGrath, „Effects of Time Limits of Task Types on Task Performance and Interaction of Four-Person Groups“, Journal of Personality and Social Psychology 49 (1985): pp. 395–407

4. Rosabeth Moss Kanter și Howard Stevenson, ambii de la Harvard Business School, au cercetat o versiune a acestei idei în business: R. Kanter, The Change Masters: Innovation for Productivity in the American Corporation (New York: Simon &Schuster, 1983); H. Stevenson și W. Sahlman, „How Small Companies Should Handle Advisers“, Harvard Business Review 88, nr. 2 (1988): pp. 28–34. De asemenea, Irving Janis descrie o versiune a acestei idei în spațiul politic: I. Janis, Victims of Groupthink (Boston: Houghton Mifflin, 1972).

5. R. Fisher și W. Ury, Getting to Yes (Boston: Houghton Mifflin, 1981)

6. T. Levitt, „Marketing Myopia“

7. E. Langer și D. Heffernan, „Mindful Managing: Confident but Uncertain Managers“, Harvard University (1988)

8. E. Langer și J. Sviokla, „Charisma from a Mindfulness Perspective“, Harvard University (1988)

9. E. Langer, D. Heffernan, și M. Kiester, „Reducing Burnout in an Institutional Setting: An Experimental Investigation“, Harvard University (1988)

10. M. P. Follet, Dynamic Administration: The Collected Papers of Mary Parker Follett (Bath, Anglia: Bath Management, 1941), citat în P. Graham, Dynamic Management: The Follett Way (Londra: Professional Publishing, 1987)

CAPITOLUL 9

1. R. Brown, Words and Things (New York: The Free Press, 1956); J. Bruner,

„Personality Dynamics and the Process of Perceiving“, în Perception: An Approach to Personality, ed. R.R. Blake și G.V. Ramsey (New York: Ronald Press, 1951), pp. 121–147

2. E. Langer și R. Abelson, „A Patient by Any Other Name...: Clinician Group Differences in Labelling Bias“, Journal of Consulting and Clinical Psychology 42 (1974): pp. 4–9

3. J. Swift (1726), Gulliver’s Travels (New York: Dell, 1961)

4. E. Langer și L. Imber, „The Role of Mindlessness in the Perception of Deviance“, Journal of Personality and Social Psychology 39 (1980): pp. 360–367

5. E. Langer, S. Taylor, S. Fiske, și B. Chanowitz, „Stigma, Staring and Discomfort: A Novel Stimulus Hypothesis“, Journal of Experimental Social Psychology 12 (1976): pp. 451–463

6. A. Piper, E. Langer, și J. Friedus, „Preventing Mindlessness: A Positive Side of Dyslexia“, Harvard University (1987)

7. H. Madjid, „The Handicapped Person as a Scientific Puzzle in Search of a Solution“, articol prezentat la întâlnirea anuală a American Academy for the Advancement of Science, Boston, 1988

8. E.E. Jones și S. Berglas, „Control of Attributions About the Self through Self-Handicapping Strategies: The Appeal of Alcohol and the Role of Underachievement“, Personality and Social Psychology Bulletin 4 (1978): pp. 200–206

9. E. Langer și B. Chanowitz, „A New Perspective for the Study of Disability“, în Attitudes Towards Persons with Disabilities, ed. H.E. Yuker (New York: Springer Press, 1987). Cea mai bună soluție, totuși, ar fi să avem așteptări mari și, așa cum am arătat în capitolul 5, să vedem eșecurile doar ca pe soluții ineficiente, mai degrabă decât ca pe indicatori ai lipsei de valoare personală.

10. D. McClelland, The Achieving Society (New York: The Free Press, 1961)

11. E. Langer, R. Bashner, și B. Chanowitz, „Decreasing Prejudice by Increasing Discrimination“, Journal of Personality and Social Psychology 49 (1985): pp.

113–120. Studiul, simplificat aici, folosește o proiectare factorială de tipul 2 X 2 în care variabilele de interes sunt antrenamentul mindfulness-ului (activ versus scăzut) X persoana avută în vedere (cu dizabilități sau fără dizabilități). Studenții din ciclurile avansate ale studiilor psihologice sunt încurajați să citească articolul original pentru mai multe detalii edificatoare și subtilități de cercetare.

CAPITOLUL 10

1. Sir Charles Sherrington, Man on His Nature, ed. a II-a (New York: Doubleday Anchor Books, 1953), p. 194

2. R. Katz, Boiling Energy (Cambridge, MA: Harvard University Press, 1982)

3. A. Eddington, The Nature of the Physical World (Ann Arbor, MI: University of Michigan Press, 1958)

4. S. Schacter și J. Singer, „Cognitive, Social, and Physiological Determinants of Emotional State“, Psychological Review 69 (1962): pp. 379–399

5. W. James, „What Is Emotion?“ Mind 9 (1883): pp. 188–204

6. C. Lange, The Emotions (Baltimore: Williams&Wilkens, 1922); W. Cannon, „The James Lange Theory of Emotion: A Critical Examination and Alternative Theory“, American Journal of Psychology 39 (1927): pp. 106–124

7. R. Zajonc, „Attitudinal Effects of Mere Exposure“, Journal of Personality and Social Psychology Monograph Supplement 9 (nr. 2, partea 2) (1968): pp. 1–27

8. P. Brickman, Commitment, Conflict and Caring (Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall, 1987)

9. W. James (1890), The Principles of Psychology (Cambridge, MA: Harvard University Press, 1981)

10. H.K. Beecher, „Relationship of Significance of Wound to Pain Experience“, Journal of American Medical Association 161 (1956): pp. 1609–1613

11. R.S. Ulrich, „View from a Window May Influence Recovery from Surgery“,

Science 224 (1984): pp. 420–421

12. Conștientizarea că noutatea/familiaritatea este un concept social poate genera un control personal crescut. De exemplu, pentru scăderea anxietății, o persoană poate căuta elemente familiare într-o anumită situație, în vreme ce, pentru cineva care se plictisește, căutarea unor caracteristici noi ar fi o strategie avantajoasă.

13. K. Järvinen, „Can Ward Rounds Be a Danger to Patients with Myocardial Infarction?“ British Medical Journal 1 (4909) (1955): pp. 318–320

14. E. Langer, M. Dillon, R. Kurtz, și M. Katz, „Believing is Seeing“, Harvard University (1988)

15. R.W. Bell, C.E. Miller, J. M. Ordy, și C. Rolsten, „Effects of Population Density and Living Space Upon Neuroanatomy, Neurochemistry and Behavior in the C57B1–10 Mouse“, Journal of Comparative and Physiological Psychology 75 (1971): pp. 258–263

16. M. Rosenzweig, E.L. Bennett, și M. Diamond, „Brain Changes in Response to Experience“, Scientific American 226, nr. 2 (1972): pp. 22–29

17. R. Totman, Social Causes of Illness (New York: Pantheon Books, 1979), p. 96

18. G.A. Marlatt și D.J. Rohsenow, „Cognitive Processes in Alcohol Use: Expectancy and the Balanced Placebo Design“, în Advances in Substance Abuse: Behavioral and Biological Research, vol. 1, ed. N.K. Mello (1980), p. 199

19. G. Wilson și D. Abrams, „Effects of Alcohol on Social Anxiety and Physiological Arousal: Cognitive versus Pharmacological Procedures“, Cognitive Therapy and Research 1 (1977): pp. 195–210

20. L. Robbins, D. David, și D. Nurco, „How Permanent was Vietnam Drug Addiction?“ American Journal of Public Health 64 (1974): pp. 38–43

21. S. Siegel, R. Hirsan, M. Krank, și Y. McGully, „Heroin Overdose Death: Contribution of Drugs as Actual Environmental Cues“, Science 216 (1982): pp. 436–437

22. J. Margolis și E. Langer, „An Analysis of Addiction from a Mindlessness/Mindfulness Perspective“, Psychology of Addictive Behavior, în curs de apariție

23. Ibid.

24. R. Ader și C. Cohen, „Behaviorally Conditioned Immunosuppression and Nurive Systemic Lupus Eurythemastosus“, Science 215 (1982): pp. 1534–1536

25. S.F. Kelly și R.J. Kelly, Hypnosis (Reading, MA: Addison-Wesley, 1985), p. 21

26. L. Thomas, The Medusa and the Snail (New York: Harper &Row, 1957)

27. A.H.C. Sinclair-Gieben și D. Chalmers, „Evaluation of Treatment of Warts by Hypnosis“, Lancet (3 octombrie, 1959): pp. 480–482

28. O.C. Simonton, S. Matthews-Simonton, și J.L. Creighton, Getting Well Again (Los Angeles: J.P. Tarcher, 1978)

29. N. Cousins, Anatomy of an Illness as Perceived by the Patient (New York: W.W. Norton, 1979)

30. E. Langer, J. Rodin, P. Beck, C. Weinman, și L. Spitzer, „Environmental Determinants of Memory Improvement in Late Adulthood“, Journal of Personality and Social Psychology 37 (1979): pp. 2003–2013; E. Langer, P. Beck, R. Janoff-Bulman, și C. Timko, „The Relationship Between Cognitive Deprivation and Longevity in Senile and Non-senile Elderly Populations“, Academic Psychology Bulletin 6 (1984): pp. 211–226; C. Alexander, E. Langer, R. Newman, H. Chandler, și J. Davies, „Transcendental Meditation, Mindfulness and Longevity: An Experimental Study with the Elderly“, Journal of Personality and Social Psychology 57, nr. 6 (1989): pp. 950–964

31. E. Langer, S. Field, W. Paches, și E. Abrams, „A Mindful Treatment for Arthritis“, Harvard University (1988)

32. Thomas Huxley, apud J. Huxley, New Bottles for New Wine (Londra: Chatto &Windus, 1957)

EPILOG

1. T. Schelling, comunicare personală. Pentru o discuţie generală asupra subiectului care privește legătura dintre moarte și luarea deciziilor, vezi T. Schelling, „Strategic Relationships and Dying“, în Death and Decision, ed. E. McMullin (Boulder, CO: Westview Press, 1978), pp. 63–73

2. C. M. Gillmore, „A Modern-Day Parable“,The American Psychologist 26 (1971): p. 314